彩票中奖一亿元之后

「23类人士的未来道路揭秘」

彩票中奖一亿元的人
住进凶宅的人
拥有怪癖名字的人
不要孩子的人
一直租房住而不买房的人
借留学来洗白学历的人
逃离北上广的人
……

〔日〕铃木信行／著
袁小雅／译



Nobuyuki Suzuki

扫清未知
打败恐惧
才会更自由

每个选择，对应的将是怎样的人生？

彩票中奖／食草男／不要娃／不买房／住凶宅／名字怪癖／逃离北上广……

23个领域业内权威人士＋资深媒体人

真实揭秘23类人士的未来轨迹 解析假佛系狂欢下的众生相

上市一年半 热销15万册 荣登日本各大书行及亚马逊热销榜

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd.

VISIT...

LANZAROTE Caliente.com


彩票中奖一亿元之后
「23类人士的未来道路揭秘」
彩票中奖一亿元的人
住进凶宅的人
拥有怪僻名字的人
不要孩子的人
一直租房住而不买房的人
借留学来洗白学历的人
逃离北上广的人
……
（日）铃木信行／著
袁小雅／译
Nobuyuki Suzuki
扫清未知
打败恐惧
才会更自由
每个选择，对应的将是怎样的人生？
彩票中奖／食草男／不要娃／不买房／住凶宅／名字怪僻／逃离北上广……
23个领域业内权威人士＋资深媒体人
真实揭秘23类人士的未来轨迹 解析假佛系狂欢下的众生相
上市一年半 热销15万册
荣登日本各大书行
及亚马逊热销榜
北京联合出版公司

目录

封面

作者序 从各路行家口中，挖出精致又接地气的生存智慧

第一章 那些搞事情的人后来怎么样了

彩票中奖1亿日元的人

因“如何使用奖金”与家人大吵大闹的回忆

越认为“自己没问题”的人越危险

不劳而获会让人失去冷静，更别提1亿日元了

落语真是个好东西！

如果你有买 “彩票”的勇气，那就生产“Roomba（扫地机器人）”吧！

住进凶宅的人

详细刊登出地址、房屋门牌号乃至死因

附近居民为维护资产价值而向我们提供信息

虽然有告知义务，但是规定非常模糊

虽然“被诅咒的房屋”大多是可以解释清楚的，但……

人世间果然有科学解释不清的事情

拥有奇葩姓名的人

“过于奇葩的姓名”会加重入职后的劳动管理

“恶意的奇葩姓名”还真有问题

“奇葩姓名”的背后潜藏着父母的压抑心理

企业万万不可对“奇葩姓名”一概而论

养育子女不是家长失败人生的复活赛

第二章 那些孤独的人后来怎么样了

“没朋友”的人

日本人如此喜欢结伴的真正原因
结伴能麻痹自己，轻松生活
发生不测时，表面上的朋友不会伸手相助
继续结伴下去的话，将无法在世界取胜
不生孩子的人
没有孩子的人难道属于“多样性的范围之外”？
有无孩子并不会影响到人生的幸福度
对未来社会的贡献亦可通过“育儿”以外的事情实现
能够自由设计人生的奢侈
大手笔投资子女教育的家庭
中等富裕家庭可能在20年后面临破产危机
当事人不认为这是超出能力范围的投资
即便是“普通的升学之路”，3个孩子总计也需4 500万日元
难以向孩子说出“公立学校也不错”的原因
为寻求所谓的“平等”，不惜牺牲孩子安全
租房派
听到这些话，买房派一定会如此辩驳
贷款买房其实就是碰运气
使人生的可能性缩小的贷款买房
“老年人租不到房子”的说法不可靠
“最后的安息地”实乃幻想
改变团块世代、泡沫世代所信奉的“老观念”
第三章 那些逃避的人后来怎么样了
不断寻找自我的人（背包客）
旅途中遇见的“不走寻常路的人们”给了我很大的勇气……
前路困难重重，拉面店临时工的面试受挫

就算做梦时睡过了头，世界也依然会等你
在人口过剩的国家陷入缺人境地的日本企业
借留学来洗白学历的人（野鸡大学留学生）
电视中上演的寄宿生活，现实中根本不存在
花1 000万日元取得大专/职业学校毕业证
高中不好好学习的话，日后也很难洗白
在异国他乡上演的青春故事并没有多么快乐
从电话簿的“あ（a）”音开始打电话是销售诀窍
认为“好累啊，真想在海边小镇悠闲度日”的人（近似“逃离北上广”）
提前退休、沉浸于读书的生活按理说是能实现的，可是……
须过度紧张也可融入
馆山没有农村特有的“横沟正史风氛围”
指出“乡村＝悠闲的观念实属幻想”的移居经历者
第四章 那些奇怪的人后来怎么样了
乘电车不往列车中部走的人
没有“为他人着想之心”的人
这个社会为什么会盛产“不为他人着想之人”？
优先录用擅长体育的人，有理可循吗？
“边拿酒杯边看报纸的大爷”的弱点在于对私人空间的重视
只说“减速”是不够的，还要多加一句
出色的销售拥有开阔的视野
“乘坐电车时会选择哪个座位”可作为招聘的测试题
喜欢看“诡异漫画”的人
诡异漫画大受欢迎的背后，隐藏着一个“过于洁净的社会”
不要没收孩子的诡异漫画，陪他一起看
用孩子的双手作烟灰缸并长达半年时间的母亲

为什么“滑瓢一战”最深入人心？
讨厌外国游客的人
对与己不同的集体心生戒备是生物的理所当然之举
比起好口碑，坏口碑更容易被人记忆
欢迎又不欢迎的微妙心理
了解对方很重要
以为是昭和岛，其实是昭岛
第五章 那些懒惰的人后来怎么样了
常常让脖子发出嘎巴嘎巴怪声的人
自安土桃山时代便令日本人头疼不已的肩周炎的真面目
脖子响“能让肩颈瞬间舒服”是心理作用
可怕的是外力猝不及防地造成的脖子响
比容易通过受身化解的“打桩机招数”还要危险
与其打造度假村般的办公环境，不如提升PC（电脑）屏幕高度
每天睡眠时间长达8小时以上的人
让专家头疼的一部分“产品优劣对决类的节目”
不分出黑白就难受的电视人
就算“有助于睡眠的大米”道理上说得过去，也……
“长睡眠者＝无用之人”吗？答案即将揭晓
一边考虑电视人的情况一边看节目
整天摆出一副臭脸的上司
“故作威严的上司”会成为同学聚会上众人嘲笑的对象
如何防止被他人议论“这个人真显老”
并非“有孩子＝易老”
做自己想做的事，不做自己讨厌的事
一个上司，最忌讳的是“让下属们失望”

因长期加班肢体变得僵硬的人
以柔韧体操成功克服半身不遂的创始人
仅凭四个动作，即可保持生活中需要用到的肌肉的健康状态
不加班就无法晋升的日本企业
第六章 逆行于时代潮流的企业的发展态势
不禁烟的店铺
“想禁却难禁”——餐饮店经营者的真实感受
吸烟者和不吸烟者一起就餐，前者正在变得更愿意迁就
在吸烟率偏高的农村地区，实施禁烟的确很危险
由数据可知的事实是：越富有的人越少吸烟
这也想做、那也想做，最终只会一事无成
日本最为顾客着想的洗衣店
具有划时代意义的独特服务——“无标签”
其他洗衣店没有的秘密——“甩干机”
终于见到了“自动去标签机”的庐山真面目
所有改变都是因为10年前的一起“事件”
没有倒闭的原因是“互帮互助”与“为他人着想”
若一味追求效率，日本将变为难以生活的国度
研发并生产遥控器搜寻器的企业
“便捷卷线器”让我们的自主产品业务成功起航
创世新发明！“遥控器搜寻器”是这样诞生的
大企业未采用“遥控器搜寻器”的原因
“像录音机一样”怎会畅销
抛弃过去的成功经历和骄傲
第七章 寻常百姓的宿命与归处
发愁衬衣里面该穿什么的人1

拉长裤腿并不显腿长

推荐合身尺寸的话，很容易卖不出去

穿着短袖衬衣是国际商务礼仪中的大忌

身陷“不是黑熊就是性骚扰”这一窘境的男员工

引领时尚潮流的意大利，都未能解开这个难题

发愁衬衣里面该穿什么的人2

与“星球大战新作”并肩的高期待

悬而未决之谜，可通过“魔法内衣”秒速解开答案

“裸肤派”可以用马甲隐藏

短袖衬衣的陷阱果然有很多

就算要求别人“看看我的内衬”，也没人会看

“内在比外在重要”并不适用于国际社会

我们的PC使用记录也在被公司监控着

男人

“是否具有怀孕能力”也影响着职场中的男女差异

女性环境适应能力越强，越利于提升“生存能力”

为什么女性既外向又积极？

积压了600万年的感受与疲劳，今已爆发

灵活任用女职员固然重要，但对男性的“呵斥”也很重要

亚洲流落街头的残疾人

在战乱地感受到“什么忙也帮不上的无力感”

国家越发达，流落街头的残疾人越缺少梦想

依然坚持写作的原因

我们工作的真正意义

所有工作都是有意义的

后记

受访人简介

参考文献

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

封面

彩票中奖一亿元之后

「23类人士的未来道路揭秘」

彩票中奖一亿元的人
住进凶宅的人
拥有怪僻名字的人
不要孩子的人
一直租房住而不买房的人
借留学来洗白学历的人
逃离北上广的人
……



（日）铃木信行 / 著
袁小雅 / 译
Nobuyuki Suzuki

扫清未知
打败恐惧
才会更自由

每个选择，对应的将是怎样的人生？

彩票中奖/食草男/不要娃/不买房/住凶宅/名字怪僻/逃离北上广……

23个领域业内权威人士+资深媒体人

真实揭秘23类人士的未来轨迹 解析假佛系狂欢下的众生相

上市一年半 热销15万册 荣登日本各大书行及亚马逊热销榜

北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co.,Ltd

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

作者序 从各路行家口中，挖出精致又接地气的生存智慧

如果从大学时期开始流浪（成为一名背包客），毕业后也不找工作，把20多年的青春年华用来四处流浪，接着会迎来一种怎样的人生？在把“录取应届毕业生”作为固有观念的日本，想必大部分人的第一反应都是：这可不是什么好事。但与此同时，其实并没人能清晰准确地说出，这样的人生究竟会惨到哪里去（网上倒是写满了各种猜测）。

如果一个三四十岁的上班族，没有一个朋友、每天孤独地生活，他的人生最终又会变成什么样？能够给出准确答案的人应该也很少吧。

在拥有重视地区、社区联系，提倡“在职场中爱同事如家人”等社会文化的昭和年代，“到了一定年龄还没有朋友、知己的人”是极其少见的。可是时至今日，“到了一定年纪拥有大把朋友的人”反而成了少数派。那么，对于那些没有朋友的人，未来生活究竟会是怎样的呢？

进入21世纪，随着经济全球化的不断发展以及IT技术的日新月异，我们的人生选项大幅增加。

身处日本的我们可以通过SNS结识世界各地的朋友（需要一定的语言能力），若还会灵活运用网络上的各种软件工具的话，任何人都拥有创业当老板的机会。

泡沫经济崩溃后，长期居高不下的日元汇率使日本经济丧失了活力，与此同时也大幅打开了日本走向世界的大门（海外留学和旅行）。如果能巧妙地将两者结合起来，那么与SNS上结识的外国朋友一起开创跨国贸易也绝不是不可能的。

没错，我们已经来到了一个“只要想得到，就有机会挑战”的时代。

可是，你有没有觉得，勇于尝试各种挑战并以此为乐的人，似乎很少？

之所以形成这样的局面，我认为关键在于大家对于做出一项人生选择之后，将走上怎样的“末路”充满了不安。

在社会结构相对简单的年代里，做出某个“选择”后会迎来怎样的“人生走向”，人们大体都明白。

比如“结婚”以后怀孕生子，然后抚养子女长大，这样通常会迎来“虽然平凡无奇却幸福安稳”的人生。再比如咬牙贷款买了套“自己的房子”，尽管背负房贷的日子不太好过，但最终总能收获“一定的资产”。

可是时至今日，这样的保证已经不复存在了。因为我们已经进入了一个连离婚、因资不抵债破产等都不再罕见的时代。

如今，我们连大多数人都会经历的“结婚”“买房”会带来怎样的结果，都已无从判定，更别说“年轻时期的背包客生活”“没有朋友的日常生活”了。

于是，我们决定采访相关专家或经历者，借此来了解大家所感兴趣的人生走向。希望能借此来预知做出某种特定选择后会迎来什么样的命运，相信这样能帮助更多的人过上自己喜欢的生活，社会也会因此变得更加美好——这就是我们开始策划本书的初衷。

本书所介绍的不仅是类似于“结婚”“买房”“发展方向”这类能靠自身意志决定的主动性选择，还包括“中彩票”等被动性选择。事先了解做出某种选择后会迎来什么样的人生走向，有助于大家做好充分的心理准备，去迎接意想不到的事情——无论是幸运，还是不幸。

本书讨论到众多类型的人生走向，都结合了日经商业网站刊登的专家采访，并在此基础上由作者给出大篇幅解说和结论。

“做了某事以后会怎样？”“被卷入某事以后又会怎样？”——书中列出的都是大多数人平时会经常思考的人生发展轨迹。

你一定能够津津有味地看到最后。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第一章 那些搞事情的人后来怎么样了

彩票中奖1亿日元的人

受访者：财务专家、MoneyForward公司董事泷俊雄

头等奖金额高达7亿日元，每年年末令全日本沸腾的年终巨额彩票。可是不难想象的是，本书读者中的大部分人都处于连投资本金都收不回来的情况。事实也的确如此，据相关书籍上的数据可知，年终彩票头等奖的获奖概率约在千万分之一以下。也就是说，就算买了一辈子彩票，绝

大多数人也品尝不到中头奖的滋味，彩票这东西就是这样。

可是即便如此，也依然有人持有这样的幻想——“谁也不知道未来会发生什么。既然每年都会有人中奖，没准奇迹也会降临在我身上呢……”也正因为如此，彩票这一商业模式才得以成立。

但是，有一位财务方面的专家站出来说：“中彩票未必是一件好事。”

突然获得一大笔巨款却不是一件好事，这到底是为什么呢？

——别说7亿日元了，就是中了1亿日元，人生也是会就此改写的。

泷：当彩票奖金到账时，银行会立即给高额获奖者发一本小册子，上面写有“望您能与获奖之后的兴奋心情和平相处，待情绪稳定下来以后，建议您优先用奖金偿还贷款”之类的内容。在我看来，这本小册子的存在，本身就是“中奖之后得意忘形、引发家庭惨剧、因瞬间获得巨额财富而葬送一生”等悲剧不断上演的有力证明。

——都有哪些类型的悲剧？

泷：我听说比较常见的是因此引发了家庭、亲人之间的纠纷。比如一听说中奖，别说家人了，就连拐了十八个弯的远房亲戚，都会直接或间接提出“想要分一杯羹”的要求。家人之间坐到一起吃饭时，更是不会再出现除了“钱”以外的话题。

因“如何使用奖金”与家人大吵大闹的回忆

——也就是说，如果运气不好的话，这很可能成为引发“家庭破裂”的原因？这倒是不难理解，现实中应该会存在因讨论“中奖后如何使用奖金”而引发家人相互争执的情况吧？

泷：就连商量怎么用的时候都会发生争执，更别说钱到账以后了！如果没有提前做好充分准备，纠纷是在所难免的。

——可是，如果中奖人不告诉家人、亲戚的话，是否就能避免不必要的争执的发生呢？比如藏在衣柜中，或存在国外的银行账户中，一点一点地使用，这样既不会被亲戚、邻居发现，又可以避免盗窃，还可以避免被税务局调查的风险。

泷：但实际情况是，就算“再怎么想隐瞒”，多数人还是会露馅。有些是因为自己没忍住说漏了嘴，有些则是心里面想隐瞒，可是花起钱来越来越大手大脚，从而引发了周围人的怀疑。

——原来如此。

泷：人一旦开始了浪费，是再也收不住的。比如平时吃2 000日元寿司的人，一旦中了彩票，便会借口说“当是对自己的奖励”，而去吃1万日元的寿司。可是，品尝到美味佳肴时大脑所产生的脑内麻醉药，并不会因为寿司价格达到先前的5倍，而同比增长，反而会进一步升级更强烈的欲望——“哎呀，真好吃！这么看来，3万日元的寿司应该会更好吃吧！”在汽车、旅行、珠宝首饰等方面皆是如此。当浪费的行为愈演愈烈时，周围人一定会察觉到异常，然后猜测出“发生了什么”。

——我想肯定有很多读者会想：“要是我的话，决不会发生那样的事情，我会凭借自己铁一般的意志保持好自控力。”

越认为“自己没问题”的人越危险

泷：越这么想的人越危险。一些企业正在想方设法研究如何打开“迅速积累财富之人”的钱包的市场。因为人们在进行“自己不熟悉的金钱交

易”时，本来就很容易因对金钱的麻痹而失败。试想一下，如果平时吃800日元套餐的人去了一家人均消费为1 150日元的餐厅会怎么样呢？

——一定会仔细研究菜单的。

泷：可是，当某人准备买价值5 000万日元的房子时，销售员推荐说，若再加70万日元，就能享受到更为舒适的生活，他又会怎么选呢？

——认为“反正已经花了5 000万日元了，再花70万日元不算什么”的人应该不在少数吧！

泷：是的，从金额上来看，做出这一决定应该比吃什么套餐慎重2000倍才对，可人们对于自己不熟悉的交易，反而更容易做出草率决定。

比如一旦去了一次高级珠宝店购物，便会收到珠宝店寄来的各种豪华宣传册和邀请函，因为心动去了以后，便会被带到VIP室，受到隆重接待。能够抵御得了这种“至上感”“专属感”的人本来就不多，所以一旦尝到了一次甜头，那么抵御起来就更难了。所谓“暴富”，其实是非常危险的。举例来说，在NBA退役的球员中，有高达60%的人于退役后的五年内破产。

——您的意思是，中奖以后，固定开销增加，反而“更容易引发贫困”？如果这样的话，那么干脆拿着这1亿日元什么也不干呢？把钱存到银行里，辞掉工作，不买任何奢侈品，不去任何地方旅行……

泷：如果因为突获一大笔财富而趁势辞职的话，反而会使得事态更为严峻。首先是因为我前文所提到过的那样，一旦开始支出1亿日元的奖金，这笔钱将以远远超出我们想象的速度减少。

而且，劳动给我们带来的绝不仅仅是金钱。启蒙主义运动领袖、法国哲

学家伏尔泰曾经这样说道：“劳动帮我们躲避了三个大恶。”这三个大恶分别是——无聊、恶行、欲望。

——后面两个我倒是可以理解，可是最前面的无聊是为什么呢？

泷：因为那种无聊对于人生来说是一件非常痛苦的事情。一旦因为中了彩票而辞掉了工作，那么就必须要面对因此带来的无聊。

——是啊，我们采访有钱人的时候，曾有人偷偷告诉我，“拼命挣钱、存钱的时候非常快乐，可是，一旦挣到一辈子也花不完的钱时，就会感到非常无聊。”原来如此，因为彩票会让我们失去“人生的干劲”。那么创业呢？创业就不会无聊了吧！

不劳而获会让人失去冷静，更别提1亿日元了

泷：用彩票奖金创业是风险最大的选择。若拿3亿日元去饭店吃饭的话，吃一辈子也吃不完，可是若拿3亿日元创业的话，那么因为不当经营而损失掉这3亿日元，就不是什么难事了。

无论是选择晴耕雨读的生活，还是选择通过创业挑战第二种可能的人生，这些选择本身并没有错。可是在此之前，必须认认真真地做好准备，不能等中了彩票以后再做绸缪。无论是早早离职还是尝试创业，都离不开冷静的判断和细致的计划。因为无论是多么小的金额，突发的不劳而获都会让人失去理智。你也应该有过同感吧！

——既然这样，那么中了1亿日元时到底应该怎么做呢？

泷：为了避免引发家庭内部纠纷，首先应该咨询税理士、律师，然后多咨询几家金融机构，找到一位可靠的金融理财师，共同制定一套资金管理计划，而且不能改变目前的生活，当然更不能辞职，不能改变之前与

人的交流方式。只要能做到这几点，那么即使中了彩票，应该也不会有什么问题。

——明明好不容易中了彩票，却要如此自制，这也未免太过头了吧！

泷：我想给像你这么想的人讲一个日本古典落语中的故事——《芝浜》。大致内容是这样的。一个名叫胜的渔夫原本很善于打鱼卖鱼，却因为喜欢喝酒而误了正业，失败连连。有一天，他突然在海边捡到一个钱包，发现钱包里有一大笔钱，于是心想“有了这笔钱，我便可以逍遥度日了”。得意忘形的胜开始与好朋友胡吃海喝。可是第二天睡醒后，他发现宝贝钱包不见了。询问老婆后，老婆说从未见过。

——啊！这就好像突然中了彩票一样。

泷：可是，胜却因此而醒悟，他反思道：“做这样的梦虽然快乐，可是想要获得不义之财的做法是非常不对的”。从此以后，胜戒了酒，拼命劳作，生意越做越旺，最后获得了安稳幸福的生活。

有一天，为了向辛苦陪伴在侧的妻子表示感谢，胜低下了头。可是妻子说出了一番令胜意想不到的话。那天，妻子看到丈夫捡到了一笔巨款，担心丈夫万一被发现，必定难逃死罪，于是趁丈夫不注意，偷偷地把捡到的钱交给了陛下。

——胜听后什么反应？

泷：他一点也不生气，反而更加感谢妻子，对妻子说：“多亏你救了我，要不是你把钱包藏起来，我就误入歧途了。”

落语真是个好东西！

——哦哦！

泷：深受感动的妻子为了犒劳丈夫多年的努力，劝他喝酒庆祝一下。胜听后说了一句话。

——他说了什么？

泷：算了吧！我怕一喝酒又变成了一场梦。

——表演到此结束。

结论：

中了1亿日元彩票之人的末路是什么样的？

家庭破裂、贫穷、失去人生目标……

并不会带来什么好结果。

若做好泷先生所说的那些“准备”，应该是没问题的。

解说：

即使是从五花八门的赌博类型来看，彩票也是一种相当不划算的“赌法”。

买一张彩票，中7亿日元奖金的概率不足千万分之一，这比交通事故的死亡率还要低得多。也就是说，99.999……%的人买了一辈子彩票，也不会中一次头奖。而且，彩票的返奖率（彩票售出金额的总和按比例返还部分的比率）约为50%，远远低于赛马、赛车的返奖率（75%）。因为获得的部分还是在扣除销售费用以后由地方自治体发放的，所以在经济学的世界中，有人这样定义彩票——“彩票＝向傻瓜征收的税金”。

可是即便如此，依然有很多人排着长队买彩票，这是因为他们坚信“万一中奖的话，人生将就此改写，等待着他的将是如玫瑰般艳丽的美好生活”。可是，金钱专家正面否定了这一幻想。泷先生的话可总结为如下内容：

没中奖➡金钱与时间的浪费➡不令人满意

中奖➡引发亲人纠纷、更加贫困、失去干劲➡不令人满意

既然中奖与不中奖都会带来一个令人不太满意的末路，那么我们也就不得不得出这样一个结论：“不买彩票才是明智之举”。泷先生口中的“中彩票将引发不幸”的说法并不夸张，因为2005年就发生了一起这样的真实惨剧——一位在夏季巨额彩票中喜获2亿日元头奖的岩手县女子被正在交往的男朋友残忍杀害了（凶手被判了15年有期徒刑）。

如果你有买“彩票”的勇气，那就生产“Roomba（扫地机器人）”吧！

即便如此，也依然无法阻挡彩票在日本的高人气，据统计，去年约有5600万人购买彩票的次数达到了1次以上。从年龄层来看，以40—50岁的中老年人居多。

虽说自己挣的钱想怎么花就怎么花是个人自由，但令人不可思议的是，那些平日在公司里几乎没有什么挑战欲望的保守上司竟然还能同时拥有另外一个大相径庭的身份——因相信千万分之一的概率而勇敢果断地在彩票店排队买彩票的日本中老年。你所在的公司里是否也有厌恶挑战新事物而不断打击下属新点子的中老年上司？

纵观日本产业界，进入21世纪以后，日本企业已经无法在IT、家电领域

制造出领先于世界水平的新型产品。据说，泡沫经济崩溃后，急速发展起来的“过度规避风险主义”是导致这一局面的原因之一。

大家知道，日本家电企业迟迟不开发扫地机器人（明明拥有相关制造技术），而步美国艾罗伯特（iRobot）智能扫地机器人Roomba之后尘的原因吗？据说是因为大型家电公司的领导“担心扫地机器人会不小心碰倒佛龛上的蜡烛从而引发火灾”。

为了悼念先祖而点燃了佛龛上的烛火，后来突然想到有事要出门一趟，于是忘了熄灭烛火，急忙出了门，而且家里还正在使用着扫地机器人“Roomba”——虽然我无法断言“日本绝对没有一个这样的人”，但认为此举有些担心过头的（过度预估风险）应该也不止我一个。

人生、买卖都是“一边承受风险一边获取收益”的循环往复，每到这个时候，正确权衡眼前的风险与收益是最为重要的。无论对于人生还是工作，过度预估风险和收益都不是什么好事。

过度预估收益➡因相信千万分之一的概率而购买了一辈子彩票

过度预估风险➡因担心引燃佛龛而放弃开发扫地机器人，眼睁睁地把新市场拱手让给海外公司

总而言之，无论是对“极少发生之幸运”的翘首以盼，还是对“极少发生之不幸”的过分担忧，都是不明智之举，你应该从今天开始尝试改掉这些做法。只要能做到这一点，你会发现自己好像变得像落语《芝浜》中的主人公胜那样，无论是事业还是人生，都猛然增添了无限的可能。所以，您意下如何？

住进凶宅的人

受访者：意外事故房屋信息汇总网站运营者大岛照

房子的“寿命”是20年——这是我所在的“日经商业”于2016年企划的一期特辑。企划的主旨是“虽然日本的多数人都坚定地认为‘房子是稳定资产’，但这种观念其实是一种误解”。特辑中报告了因为日本独特的行业习惯而导致房子买入后不合理下跌的现实，引起了不小的反响。

不过，在如今这个年代，导致房产价值下降的原因已不仅仅是类似于“建造年份达20年的木制房屋的资产价值为零”等偏重于新建房屋的固有观念。还有一个原因，能让崭新的房子的价值瞬间一落千丈——它就是杀人、自杀等“意外事故”。虽然相关法律规定，房主对“有隐情的房屋”负有告知义务，但现实中还是会有人在毫不知情的情况下住进去。于是，我们就“租了曾发生意外事故的房屋之人”的末路采访了业内的资深专家，探究一下：被拍成电影的小说《残秽》中的类似情节真的会在现实中发生吗？

—— 您正在负责意外事故房屋公示网站“大岛照”的运营管理工作。网站上极富冲击力的内容，会让人不由得想要搜索一下自己所住的房子以及老家附近房子的情况。究竟是一种怎样的机缘巧合，让你萌生了建立这样一个网站的想法的呢？

详细刊登出地址、房屋门牌号乃至死因

大岛：我的父辈就是做房地产生意的。不是房产中介，而是自己买地、盖房或直接买楼，然后出租给房客的房产业主。因为首先要做的是买地买房子，所以从很早以前，我就开始关注家里看上的房产是否“有隐情”。之所以会考虑这一点，并不是因为这样的房子会让我们不舒服，而是因为租客不愿意入住发生过杀人、自杀事件的房屋。可是当时还没有

公开发布这些信息，这让我们为难了好一阵。于是我们考虑是否能够通过一些渠道购买相关数据，可是找了很久也没有找到，最后我们决定自己来做。网站的开设时间是2005年9月。

——通过您的网站，可以了解到日本全国乃至国外一些发生过意外事故房屋的地址、门牌号、原住户的死因等信息。您是通过什么办法收集到如此大量的信息的？

大岛：网站建立之初都是我们自己去收集信息的，用的是去图书馆翻看旧报纸查找以前案件的方法，如今想来，这种方法真是够笨拙的。此外，因为当时人力资源有限，所以我们将范围限定在了东京23区以内。为了提高信息的完整性，从2011年起，我们将网站变为了谁都可以自由输入信息的“投稿制”，并且取消了对地域的限制。

——采用“投稿制”的话，岂不是会引起上传虚假信息或长期刊登错误信息的情况出现？

大岛：确实存在一时刊登出错误信息的可能性。但是对于这种情况，我们也有一套及时删除或者修改的应对办法。与其说是办法，倒不如说是因为有很多房地产从业者、房东会经常点击我们的网站，一旦发现错误信息，他们会立即向我们提出来。

毕竟事故房屋信息是一种不利因素，所以大家对此非常敏感，自然不会允许错误信息长期出现在网站上。加上大家清楚一旦指出错误信息，我们会立刻删除或修改，所以直到现在，我们几乎没有收到任何律师函之类的文件。因为我们把它变成了一个类似“维基百科”那样“由大家共同维护的网站”，所以无论是在准确度、详细度，还是在速度、有无遗漏等方面，我认为都取得了显著改善。

附近居民为维护资产价值而向我们提供信息

——网站上不但登出了楼房名称，还登出了门牌号，这一点挺让人意外的。

大岛：如果是公寓的话，那么该公寓多数居民会积极提供信息说“出事的不是我的房子”。

发生杀人案以后，媒体一般是不会公布门牌号的。可是，如果只登出公寓名称的话，其他房东的房子会很容易受到舆论的影响，所以与案件无关房子的房主会主动告知我们“出事的不是我的房子”。通过这种方法，虽然一开始只能登出公寓名称，但随着信息的充实，我们后续便可以补充上楼层乃至门牌号。

出于种种顾虑，媒体一般都会尽可能隐晦地报道案件、事故的发生地点，但事实上是应该准确地说出“是在某某街道的某某公寓的某某房间”。因为含糊其辞的报道会让整个地区遭受舆论压力。

——可是，如此详细准确地登出房屋信息的话，岂不使该网站成了持有事故房屋房产从业者的眼中钉了吗？难道就没有发生过要求关闭网站的投诉吗？

大岛：在房地产行业的相关从业者中，使用我们网站的人反而有很多。如果说有可能引起房产从业者不满的话，多是关于事故房产定义方面的问题。

在我们的网站中，除了“杀人”“自杀”“导致死亡的火灾”以外，还将发生过“孤独死”的房产定义为了事故房产。可是在房地产行业，通常认为“孤独死”不属于事故。所以，我们曾经收到过这样的投诉——“这个房屋的前住户是孤独死的，而且去世后2天就被发现了。这不是事故房产，请

立刻把网站上的信息删掉”。

可是，从住户立场来看，我认为“孤独死不是事故”的说法在道理上讲不通。话说回来，他说“因为很快发现了尸体所以不属于事故”，可是试想一下，为什么上着锁的房间能让人这么快发现尸体呢？因为有相当刺鼻的异味从房间里冒了出来。就算去世后2天就发现了，但我们不能断言这样的房屋不是事故房产。我是这么想的。

——原来如此。不过，如今应该不会有人不小心租到事故房产吧！因为签约时，房东有向对方告知房子是否发生过杀人、自杀等事故的义务，小说《残秽》上也是这么写的。

大岛：的确，如果是发生过杀人、自杀、火灾等引发了死亡事故的具有心理性瑕疵（心理性缺陷）的房产，招租方（房东）对于承租方（住户）是有提前告知义务的。

——那就好，那就好。

虽然有告知义务，但是规定非常模糊

大岛：不过，需要注意的是，关于告知义务的规定是非常模糊的。比如发生事故后更换了好多次住户的情况，法律并没有明确规定，房东对截止到第几任的住户拥有告知义务。业内普遍认为房东只对事故发生后的第一任住户拥有告知义务，而对第二任及以后的住户就没有告知义务了。

其中，还存在向住户隐瞒情况，假装什么都没有发生过似的，按正常房租招募住户的从业者，所以保护消费者免受黑中介、黑房东的欺骗也是本网站的重要职责之一。

再进一步说，法律规定具有告知义务的只是发生过事故的房产。也就是说，与事故房产相邻的房屋或是楼下的房屋是没有告知义务的，在这种不知情的情况下住进去的人就更多了。

——这样啊……可是，在科技发达的21世纪，就算是曾经死过人的房屋，应该也不会发生像小说《残秽》里那样的怪现象吧！身为事故房产方面的专家，想必你一定见过或听过不少情况复杂的房产的信息吧！事实究竟是怎样的呢？

大岛：首先，在同一栋公寓里相继发生多起事故的情况并不罕见。（一边看着事故房屋公示网站）比如，我们可以看一下东池袋的一栋房产。

——哇！什么！这栋公寓居然……2002年6月，在513号房内发现一具被遗弃的尸体；2010年8月，在416号房内发生一起被赡养者遗弃致死案件；2013年9月，公寓内发生上吊自杀案。这简直就是小说《残秽》的现实版啊！

大岛：这种案例并不少见，前些天我还发现了一起类似案例。2015年，于6楼发生一起杀人案的公寓正在招募8楼房屋的租户，可是广告上写明“有告知事项”。

——按照业内的规矩，既然事故发生在6楼，岂不是没有告知租户的必要吗？

大岛：我也是这么想的，所以专门去问了该房屋的推销员，他告诉我说8楼是8楼的事，后来还发生了令一起自杀事件。

——……

大岛：不过，我认为类似这种“在事发房产接连发生意外事故的现象”，

并不是什么灵异现象，而是有合理性的理由的。

举例来说，曾发生过盗窃杀人案的房屋往往存在防范漏洞；曾发生过坠落死亡事故的公寓往往存在阳台的结构问题；曾发生过火灾致死事件的房屋往往存在消防车难以抵达等所处位置方面的问题。位于道路尽头或是容易被汽车冲撞地段的房屋，接二连三遭遇交通事故也并非什么怪事。此外，一旦成了多次发生意外的房产，那么降低租金也是在所难免。这样一来，以低廉房租入住的住户便会与事发前以高房租入住的住户之间产生隔阂，容易引发两者之间的纠纷。

虽然“被诅咒的房屋”大多是可以解释清楚的，但……

——原来如此，也就是说，虽然表面上看，像是“被诅咒了”似的，但其实一定是有科学依据在里面的。听您这么一说，我就放心了。

大岛：不过，也并不是所有接二连三发生意外的房屋都能按道理解释通的。我就听说过一个无论怎么解释都解释不通的案例。

——是吗？

大岛：是北九州的房子，一栋高级公寓。事情的开端源自302号房住户的自杀。事发后，这户房子被拍卖了。通常情况下，事故房产与拍卖房产大多是重合的。比如有因为独居住户死在家中，无人还贷，从而被拍卖房子的情况，还有被竞拍者买走后，因为自暴自弃而于交房当天自杀死在执行官面前的情况。所以，截至这户302号房作为拍卖房产上市交易之前，这件事并没有什么稀奇之处，真正稀奇的事情发生在拍卖以后，拍得302号房的竟然是其楼上402号房的住户。

——不会吧……

大岛：402号房的住户拍得这套房子后，竟然把地板给砸掉了，还做了一个楼梯，使自己的房子和发生过自杀案的房子连起来了。

——……

大岛：到了2010年8月，402号房的住户竟然也自杀了，自杀地点是楼梯，也就是以前302号房内的一部分。这是一件真事。

人世间果然有科学解释不清的事情

——这种情况，完全就是“被召唤走了”啊！

大岛：事故房产接连引发事故的现象，几乎都是可以通过科学道理解释清楚的，但并不是所有的都能解释清楚。

——……

大岛：……

——……

结论：

租了曾发生意外事故房屋之人的末路是什么样的？

且不论是否真的有亡灵作祟，反正身心出现问题的人不在少数。

解说：

想必自称 “我不相信灵魂的存在”的人应该有很多，可是我要强调的是，大岛先生明确指出了以下两点：

1.从现实情况来看，“事故房产”的确容易出现接连发生意外事故的情

况。

2.其原因，并不在于我们通常所说的灵异现象，而在于合理性、科学性的原因。

也就是说，“事故房产本身就拥有容易使居住者卷入某种纠纷的结构性、位置性缺陷”。既然如此，那么无论你是否相信灵魂的存在，不租这样的房子才是明智之选。

从科学的角度来说，远离情况复杂的房产是较为稳妥的——这个道理同样适用于商用房产。

明明是好地段，却少有顾客光顾，导致店铺频繁更换，每条街道应该都会有类似这样的不祥之地。加上日本本来就有讲究凶吉的传统风俗，一旦被冠上了“这块土地不吉利”的帽子，最终被人废弃的情况也是数不胜数。

比如关西南部就有一块这样的土地。1994年，关西国际机场的开放，使曾为关西一个偏僻山村的地区一下子有了活力。自沿岸地区建成“临空城”以后，内陆地区相继建成了许多新兴住宅区，而附近的新干线道路沿线，也成了开设路边店铺的绝佳地点。

可是，只有一片区域不太一样。走入该地区，映入眼帘的净是写着“此店招租”的广告牌，虽然零散地坐落着一些餐厅和祈愿用的建筑，但开门营业的只有一小部分。在似乎曾是一家餐厅的店铺门口，停车场上杂草丛生，写有营业时间的招牌上留下了反复涂抹的痕迹，由此可以窥见，这里的经营者应该更换得相当频繁。

当地流传着这样一个传言——“那片地区生意做不长是因为池塘的诅咒”。那片地区的后面有一个池塘，因为有传言称，从日本战国时期开

始，那个池塘里被扔进了许多因饥饿而死之人的尸体，所以当地的老人都会告诫孩子——“绝对不能靠近那个池塘”。

看透诅咒背后的科学原因，提升合理思考的能力。

池塘附近地区的商业萧条真的是被丢弃至池塘内的冤魂所致的吗？

事实当然不是如此。据专家分析，导致该地区“顾客罕至的科学性原因”主要有以下三点。

第一点原因在于该地区前面有一个“没有间隙的中央隔离带”，这就导致从对面道路驶来的汽车无法直接右转进店，此外，对于从店铺一侧道路开车驶来的客户，用晚餐后，如果继续沿该方向前行倒还好说，但是若想要折返回家的话，因为道路中间有个隔离带，所以只能出店后继续朝反方向开一段时间，然后找个路口掉头，总之就是非常麻烦。

第二点原因在于“距离店铺约100米处的前方有一个信号灯”，而“信号灯前超过100米的地方”正好是汽车加速的地点，所以从这里经过的汽车很容易错过店铺的招牌。

第三点原因在于这条道路本来就是“较缓的下坡道”，很容易开快。

所以，不管从哪个角度来说，这里所处的位置都很难让顾客产生“拐进去看看”的念头。

“与事故房屋容易引发连锁事故、事件一样，特定商用房产难以吸引顾客前来的背后一定蕴藏着某些科学性原因”——这是开店选址方面的专家所公认的看法。所以，对于这种情况复杂的商用房产，当然是不租为妙。

各位读者，当你在街上看到所谓“被诅咒的商用房产”之类的鬼把戏后，请一定尝试通过自己的思考发现原因。因为若想在人生、工作中取得成

功，拥有合理性思考的能力是必不可少的，而这将为你提供一个提升合理性思考能力的好机会。我想，专家在采访后半段提到的北九州“恐怖房屋”或许也能通过某些合理性原因解释通……

拥有奇葩姓名的人

“对孩子的变相虐待”“缺乏家庭道德的证据”……一度高涨的对于给孩子起了个奇葩姓名家长的批判声虽然已经慢慢降了下来。但是，有些家长不以为耻反以为荣，甚至自卖自夸地认为“这是重视个性”“名字醒目的话，在许多方面都有好处”，还强调说“这不是珍名、奇名，而是耀眼的名字”。不过与此同时，社会对于此事的态度并未缓和，“不利于找工作”“容易成为被欺凌的对象”等议论声依然不绝于耳。

给视如掌上明珠的亲生骨肉，起了一个容易给孩子的一生带来不利影响的奇葩姓名的父母究竟是如何考虑的呢？而那些刚一出生就背负着奇葩姓名的人，又将度过怎样的一生呢？

我们针对起名的最新情况、奇葩姓名会给孩子的人格形成带来哪些影响等问题采访了儿童命名研究专家。

受访者：儿童命名研究专家牧野恭仁雄

——奇葩姓名、DQN（缺乏常识）姓名……虽然叫法不同，但是类似这些“过于怪僻的姓名”其实已经纷扰世间很久了。据说应聘面试时，一个奇葩姓名便足以让你在筛选简历的第一关被拒之门外，事实果真如此吗？

“过于奇葩的姓名”会加重入职后的劳动管理

牧野：作为姓名专家，在我所知道的范围内，这的确是事实。可以说，在筛选简历的初期，因姓名奇葩而将候选者排除在外的做法，是企业方的“合理行为”。

若是受欢迎的企业，他们会收到非常多的简历。因为没有应聘者会在简历上提及对自己不利的信息，再加上如今制作简历的方法越来越完善，所以仅凭简历上的“应聘动机”等内容已经很难甄别应聘者了 。那么在这样一种情况下，企业方又该如何提高招聘效率呢？“姓名给人留下的印象”自然而然成了影响简历筛选的一项重要因素。其实，曾有人事工作者对我直言道“会直接淘汰那些名字不容易读或名字给人留下不好印象的应聘者”。

而且，即使拥有不标出发音就不知道该怎么念的复杂姓名或是不符合常识的奇葩姓名的人进了公司，也依然会因此在公司内引发各种困难与混乱。若这样的人进了小型企业工作，一旦“他们公司招聘了一名起了个不可一世姓名的员工”这样的流言蜚语传了开来，那么将极容易损害该企业或店铺留给他人的印象。就算从实务层面来看，各公司人事部难以产生录用拥有“过于奇葩姓名”的员工的意愿也是不争的事实。

难道就没有怪僻姓名成为职场中有力武器的情况吗？毕竟多数企业都面临着开发新客户的难题，若能在拜访客户时提一句“我们公司刚招了一位名字很独特的新人，下次带他过来见见您怎么样”的话，不是一个与客户建立联系的很好的切入点吗？

牧野：当班里只有一名学生起了有个性的名字的时候，或许会存在您说的这种情况。可是现如今班级里一半学生的姓名都很有个性，大家都已经见怪不怪了。而且，就算有个性的姓名能够派上用场，所发挥的作用也只是一时的。

可是另一方面，奇葩姓名给员工带来的伤害却是永久的，其影响会涉及包括接打电话、客户咨询、公司内部制作各种资料等方方面面，而表示“即便明白这不是当事人的问题，但还是会对奇葩姓名产生不适感”的管理层员工也并不在少数。出于同样的原因，医疗、教育领域对于奇葩姓名的评价非常不好也是不可争议的事实。

原来如此。不过，从您讲的这些来看，是否可以总结为公司只是为了提升招聘、劳动管理的效率而迫不得已淘汰了他们，“拥有怪僻的姓名孩子的人格、能力并没有什么问题”呢？——原来如此。不过，从您讲的这些来看，是否可以总结为公司只是为了提升招聘、劳动管理的效率而迫不得已地淘汰了他们，“拥有个性姓名孩子的人格、能力并没有什么问题”呢？

“恶意的奇葩姓名”还真有问题

牧野：不是的，问题或许并不像您想的这么简单。其实，用了像飙车党姓名等之类“不符合人们常识的奇葩姓名、奇怪姓名”的孩子，会比其他起了正常名字的孩子更容易产生人格问题。我想依据以往的经验，企业方也是明白这一点的。

——父母给起的奇葩姓名，会对孩子的人格形成造成影响？

牧野：并不是类似姓名算命、笔画算命那样的灵异影响。姓名本身并不会对当事人的运气好坏、人格形成造成直接影响。不过，给孩子起了奇葩姓名的家长拥有怎样的价值观，却可以依此以相当高的准确率推测出来。于是，便可以进一步分析出拥有如此价值观的父母培养出的孩子，会具有怎样的人格。

你认为把孩子当作玩具似的给孩子起了个“过于奇葩姓名”的家长会是什

么样的人呢？

——怎么说呢，我的脑海里浮现出的是那些“文化水平不高，还不怎么积极遵守社会秩序的不法之徒”。

牧野：您完全误会了。那些想给孩子起怪僻的姓名的家长，大多都是极其平凡的普通人，甚至很多都是位于中产阶级以上且拥有社会地位的非常认真老实的人。

——为什么会是这样呢……

牧野：从我的经验来看，这类家长具有非常突出的相同点。他们往往抱有“自己没什么个性”“在备受压抑的环境下被迫过上了缺乏个性的人生”这样强烈的无力感、缺憾感。一旦他们做了家长，便会迫切希望自己的孩子能够拥有“有个性、酷酷的人生”“不是被动适应而是自己主动选择的人生”。于是，这一强烈的愿望在给孩子起名的时候如洪水般爆发。这便是产生“过于奇葩姓名”的一种常见的原因。

“奇葩姓名”的背后潜藏着父母的压抑心理

——也就是说，他们认为“拥有怪僻的名字，就能拥有与众不同的人生”？这样一来，给自己的孩子起了怪僻姓名的家长，岂不是还要给孩子培养出超于常人的个性人格吗？

牧野：不是的，这个问题就有点复杂了，因为现实往往是相反的。虽然他们嘴上说着要磨炼个性，可是真发生问题时，又常常选择压抑，总是教育孩子说“要控制自己适应环境”“应该配合周围的生活节奏”，等等。

不过话说回来，就算他们想培养出孩子的个性，也心有余而力不足，因为连他们自己都不是被那样培养长大的，所以压根儿不具备这方面的能

力。另外，他们又很难摆脱掉从小无意中被父母灌输的“在集体中主张自我是不对的”“迎合周围的人、埋没自己的个性是最容易的生存之道”等价值观，结果将这些价值观再次强加给自己的孩子。也就是说，那些被起了奇葩姓名的孩子，反而更容易被培养出“过于在意周围而丧失个性的人格”。

——原来如此。

牧野：一个奇葩的名字，再加上父母扭曲的教育方式，等待着这些孩子的只是由这一过于古怪姓名带来的种种人生苦难。

首先，这样的孩子容易成为被欺负的对象。一部分私立学校已经明令禁止“姓名过于奇葩的孩子”入学。因为这样的孩子在校内引发霸凌事件的概率实在太高了。

其次，在我的印象中，这样的孩子因父母的一时疏忽而卷入意外事件、事故的情况也比较多见。比较显著的是成为父母虐待的牺牲品。正如我刚才提到的那样，因为给孩子起了奇葩姓名的家长拥有“怎么管孩子是我的自由”这样的基本价值观，所以一旦孩子未能达到自己的要求，便容易比普通人爆发出更为强烈的情感。据厚生劳动省的官方数据显示，儿童咨询中心受理的儿童受虐待咨询数量在自平成初期以来的24年间约增长为了原先的80倍，这一时间，恰恰与奇名、怪名增加的时间段相重合。

——如果怪僻姓名、奇葩姓名成了“识别没个性之人的标签”，那么想要录用有个性人才的企业在招聘时直接淘汰那些“拥有奇葩姓名”应聘者的行为，也称得上合情合理了。

牧野：至少到目前为止，应该是可以这么说的吧！

——您说“到目前为止”的意思是，这种情况可能在今后有所改善？

牧野：正如我前面所提到的那样，与以前不同的是，如今“拥有难读的奇怪姓名”的孩子已经渐渐脱离少数派了。当一个班级的半数学生都有了奇葩姓名时，再以名字断定录用优先顺序的话，将很可能眼睁睁地错失掉非常优秀的人才。所以，正是因为目前正值命名文化的过渡时期，所以企业不能一概而论地否定所有拥有怪僻姓名的人，应该仔细调查与研究应聘者的真实水平。

企业万万不可对“奇葩姓名”一概而论

——您的意思是，即便同属奇葩姓名，也有相对来说更为恶劣的？

牧野：问题在于“使他人产生不适感的名字”和“错误读法的名字”。因为前者取决于个人的价值观，所以很难限定范围，但后者是可以明确规定的。

日语中的汉字分为音读、训读以及姓名中的读法，如果名字的读法不是这三种读法中的一种的话，那可以说是相当危险了。比如硬要给本该用片假名书写的名词套上汉字的情况，其透露着类似“给孩子起名字可是彰显父母个性的千载难逢的好机会”这样的危险想法。

其实，每个时代都有想起怪僻姓名的人，也有对这一风潮扼腕叹息的人。因起名而引发的争议，是自镰仓时代以来反复发生的社会现象。

“人名用僻字，无聊之举也。凡事必求新奇，好异说，浅才必有之事也。”（吉田兼好《徒然草》第一百一十六段）

也就是说，吉田兼好也认为“起名时用怪僻的字是非常无聊的做法，聪明的人是不会这么做的”

——原来如此。看来无论如何，等待在“拥有怪僻姓名”之人面前的必然

是重重苦难了。起名这件事的确很重要啊！

结论：

拥有奇葩姓名之人的未来道路是怎样的？等待着他的是重重苦难。

所以，给孩子起名必须谨慎。

解说：

一提到因“把孩子视为自己的玩物”而使孩子成为父母牺牲品的情况，大家首先想到的应该都是那些被起了怪僻姓名的人吧！牧野老师在采访中指出了拥有“极端怪僻姓名”之人的种种末路，梳理后的内容如下。

①不利于就职

②不利于工作（管理部门觉得不便管理，在销售中发挥的“姓名冲击效果”有限）

③ 与姓名的奇特性相反，反而容易形成缺乏个性的人格

④ 容易成为被欺负的对象

⑤ 不利于考试

⑥ 容易遭受父母的虐待

虽然这些结论不是官方统计得出的结果，而是相关专家的经验之谈，但我认为，还是具备一定说服力的。

养育子女不是家长失败人生的复活赛

讲到这里，或许还有人认为“怀疑古人盲目相信的常识，不被他人的目光

（常识、从众压力）所束缚，给孩子起一个怪僻的名字不是挺好的吗”。

可是，“怀疑常识”与“故意为有违常识之事”完全是似是而非的两件事。至少家长们应该避开给孩子选择类似“使他人不快”“硬给本该用片假名书写的名词套上汉字”这样“具有恶劣性质的奇葩姓名”。

牧野老师说，想起奇葩姓名的不是什么“不法之徒”，而是心怀“自己毫无个性”的无力感生存至今的普通人。怀着渴望让孩子踏上自己从未尝试过的个性人生的愿望，给孩子起了一个过于怪僻的名字——如果真是这样，那么不得不说这些人的确把养育子女当作了自己失败人生的复活赛。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第二章 那些孤独的人后来怎么样了

“没朋友”的人

受访者：人际关系专家、明治大学文学部教授诸富祥彦

日本东北部海域发生大地震后，日本人又一次深切地感受到了“人与人之间的那份难以割舍的情谊”，唤起了人们对各种场合下“与某人、某些人建立关系”的重要性的理解。于是，SNS等“用来确认人与人之间纽带关系”的工具打破了年龄界限，在各个年龄段迅速流行开来。

可是，当我们鼓励他人多交朋友、多与朋友来往的同时，几乎没有一位朋友的“孤独者”的数量，也在当今社会中悄然增长。

关于朋友数量的统计有很多。据说每位成年人拥有的朋友数量平均约为10人，可是，无论从哪种调查结果来看，其中都存在5%—6%“没有朋友”的人群。而30—40岁的人们虽然正经历着人生中最为充实的阶段，既有值得信赖的同事，也有需要保护的家人。但他们极少拥有甚至没有“朋友”。这样的人并不在少数。

在“纽带关系全盛期”的当下，没什么朋友之人的人生价值也会因此而降低吗？

—— 坦白地说，那些缺少朋友、或是没有朋友的人的身上，是否都存在着某些“缺陷”呢？

诸富：“没有朋友”也是分为许多不同情况的。有的是因为想让自己的人生过得充实而讨厌被各种过剩的人际关系侵占了自己的时间，于是开始清理朋友圈，时间长了，朋友越来越少，独处的时间也就越来越多了。有的则是本身非常渴望交朋友，非常想参加各种朋友聚会，却被周围的朋友排挤、讨厌，从而被动地走向了孤立位置，郁郁寡欢。不知道您今天所说的，是哪一种情况？

——是前者。不是如今成为社会话题的“SNEP（Solitary Non-Employed Persons，孤立无业者）”，而是那些已经工作了10—20年，经历过种种曲折后已经过上了较为充实生活的人，他们既有值得信赖的同事，也有需要保护的家人。可是，年轻时尚且有时间与朋友来往的他们，渐渐地把更多的精力放在了工作、抚养子女上，参加同学聚会的次数越来越少，好不容易周末有点自己的时间，也不太愿意花在天天见面的同事身上。仔细一想，能称为“朋友”的人已经所剩无几甚至为零了。我指的是类似这样的人。

诸富：啊啊，如果是这样一种情况的话，是没问题的。

——可是，我认为社会上普遍蔓延着“朋友少不好”“没有朋友的人往往不太正常”这样的氛围。

诸富：不对不对，在我看来，“非要通过与谁谁谁交往才能获得安心感，并且认为不这样做的人都有问题的人”才有问题呢！

“拥有度过一个人的时间的能力”，也就是“承受孤独的能力”，是坚强地、平和地、积极地生存于当代所必备的能力，而且会在未来变得越来越重要。从这个层面来说，不仅是商人，也可以说所有能够抵抗孤独的人在拥有有意义的人生方面都具有很强的优势。

——难道现实社会中没有洋溢着“人际关系狭隘并不好”这样一种氛围吗？很多人都想方设法地与人合群，看不起那些“落单者”。职场中也是如此，残留着认为“没有朋友的人没有价值”“不和同事一起吃饭的人一定是哪里有问题”“喜欢单独行动的人比较自私”等带有浓厚主观色彩的价值观。

诸富：的确，所以才引发了像“午餐同伴综合症”这样的现象。

——就是没有午餐同伴的员工，尤其是女员工，患上抑郁症甚至是精神病的现象吧！这是当事人乃至其周围的人都认为“没有朋友的人，人品肯定有问题”的观念所引起的吧？可是，一味追求“朋友越多越好”的话，反而变成了强制部门所有员工每天一起吃午饭了，造成了时间、金钱上的浪费，令一些员工苦恼不已。

诸富：这样很不好。如果连午休时间都不能“一个人静静”的话，那么怎么会有精力想出好点子呢？因为真正的好想法，都是在与自己内心深入沟通的过程中产生的。

日本人如此喜欢结伴的真正原因

——日本人认为“孤独是寂寞的，是不好的”，渴望结伴的倾向非常强烈——拥有这种观点的人好像不在少数。假如真是如此，原因是什么呢？

诸富：我认为，造成这一现象的幕后黑手，是遍布整个日本的“做任何事都不愿突出，必须与周围保持一致”的从众心理。在日本，人们普遍认为“若不与朋友、职场中的同事保持相同的价值观、采取相同行动的话，就无法安稳地生活”。对于拥有这种想法的人来说，“与周围的人形成一个小团体，结伴而行，一起做同样的事”是最为稳妥的选择。

——为什么日本社会会存在如此强烈的的从众心理呢？

诸富：我认为，多数人从小学到初中经历的都是集体生活，是形成这一心理的主要原因之一。那时，班上会形成几个“排他的小集体”，孩子们若不加入其中某个集体的话，是无法安稳地度过整个学校生活的。

而且，为了能让自己安稳地在小集体中待下去，每一个人都必须要做“与周围人同样的事情”。于是，许多人便在这一时期，下意识地形成了“如果采取了与周围人不同行为的话，后果会很严重”的认识，并由此迎来了青年时期。

——如果是这样的话，我想应该会有人形成这样的意识。在日常生活中，老师、父母也会对我们施加“从众压力”，虽然他们嘴上说着“要有个性”“要努力成为独一无二的自己”，可是一旦真的照做了，又确实会发生不好的事情。想必有过这种经历的人应该不在少数吧！不过，类似体育精英这种个人能力远远超过团体中其他孩子的就另当别论了。

诸富：其中也会有随着年龄的增长而渐渐摆脱掉从众心理这一强迫观念的人。但与此同时，始终持有这一价值观，成人后，心理上也依然像个没长大的孩子的人也很多。

——原来如此。对于那样的人而言，那些“不与周围人保持一致的人”依然会被他们认为是“不正常的人”“有问题的人”甚至是“异类”。在他们看来，“朋友少的人”自不必说，就连“不一起吃饭的人”“不积极参加公司旅行、同事聚会的人”也都是“融入不进集体的可怜人”。

正因为如此，他们在可怜“朋友少的人”的同时，还会害怕自己陷入孤独的境地，变得有些神经质，总想着如何增加“朋友”的数量。

结伴能麻痹自己，轻松生活

诸富：加上在当今社会中，即便只是一些面子工程，也还是有很多人为了让自己活得轻松，而想方设法地拥有广范的人际关系、日复一日地忙于各种应酬。只要活着，任何人都会在不同的人生阶段面临各种各样的苦恼。可是，若能通过聚会、SNS等不断地与他人在一起、不断地填满自己的日程安排的话，就可以“经常使内心处于麻痹状态”。如此一来，就可以把那些只能在孤独状态下通过与自己的内心深入对话才能解决的问题抛在脑后。

于是，“成群”“结队”成了打消每天不安情绪的便捷工具，而“成群的对象”“结伴的对象”越多，当事人便会认为“自己越有价值”，从而产生莫名的自信。

——可是这么做的话，人岂不是无法成长了吗？

诸富：当然无法成长了。更有甚者，因过分要求自己与周围保持一致，从而把自己逼到了精神崩溃的边缘。

——老师您的著作《孤独的课程》（NHK Books）中，就提到了一位身陷这种情况的女中学生。她甚至冒出了这样的念头：与周围的朋友保持

一致太痛苦了，可是即便如此，我还要强忍着控制自己，明明不开心，却要假装很开心地聊天，傻呵呵地与他们在一起……继续这样忍下去的话，我都不知道自己是谁了，我恨不得杀了我的朋友。

——如此严重的情况，真的越来越多了吗？

诸富：的确在增加。尤其是现在的孩子们，因为手机、SNS等社交网络越来越发达，他们受到的从众压力威胁也越发严重。以众所周知的“三秒内不回信息者出局”为代表，只要谁稍微做出一点违反团体“规定”的行为，就会立刻被其他成员排斥出局，简直就是“朋友地狱”。

——成年人应该还没发展到如此严重的地步吧！

诸富：不不不，根本情况应该是差不多的吧！毕竟成年人比初中生成熟，不至于发展到想要杀人的地步。但是，他们反而会逼迫自己。如今，上班族中患上“心理疾病”的人越来越多，我想这应该不只是劳动强度大造成的吧。

——也就是说，“明明不想交却硬要勉强自己交朋友会有损身体健康”。

诸富：不仅仅是这样。“强迫自己合群”的危害还有很多很多。比如会渐渐体会不到自己的感受，不知道自己想要什么。

当这样的人走到人生的转折点时，尤其是发生偏离人生轨道的情况时，他们会很难重新站起来。当那些“没有自我的人”迎来退休时又会怎样，后果简直不堪设想。

——如果老龄化越来越严重的话，那么迷失自我的老年人也很可能增多。

诸富：与此相反，给自己提供充足独处时间的人，常常能够与自己坦然

相对，深入地思考自己想要的生活到底是怎样的，所以无论何时，都能够保持身心的平衡。从这个意义上来说，我认为前面提到的那些“不知不觉中选择孤独的人们”，其实是内心渴望变成如此，才会在下意识的过程中梳理了人际关系。

当迎来人生中的重要阶段时，会渴望更加了解自己，想要认真思考今后的人生到底应该如何度过。可以说正是因为拥有这样的深层意识，才会自然而然地选择了给自己制造更多的独处时间。

发生不测时，表面上的朋友不会伸手相助

——原来是这样。不过，在那些想要孤独生活又有些犹豫不决的人中，也会有人担心“如果与他人过于疏远的话，一旦发生什么不测，会不会没人伸手相助啊”？

诸富：啊，这个完全没有必要担心。你觉得那些表面上的朋友，真的会在你遇到困难时伸手相助吗？当朋友痛苦时，恨不得想尽一切办法提供帮助的情谊，只会在“彼此都体会过孤独的朋友”之间产生。人，生来就是孤独的，只能沿着各自的人生之路前进。只有承受得住孤独的人，才会换位思考，才会为了相互理解而努力。所以，只有真正了解孤独的人之间，才能够相视而笑，结下深情厚谊。

——也就是说，在从众压力下，即半胁迫状态下建立起的朋友关系是经不住任何考验的，根本无须期待这样的朋友会为你提供帮助。在听您讲述的过程中，我发现“朋友少、没有朋友”不但不是坏事，反而还有很多好处。至少比那些“非要通过与什么人来往才能安心，不这样做的话就排斥他人”的人活得更加健康长久。不用整天为了与那些“表面上的朋友”维持形式上的关系而损耗精力，既对健康有益，又无须担心迷失自我。因

为了解孤独，或许还能等到与“真正朋友”的相遇相知。

诸富：没错。或许在真正的相遇相知中找到的“一定不会抛弃我，无论他身在何方，都会想尽办法守护我”的朋友很少，但我相信，只要用心，就一定会找到。如果那些为人际关系苦恼的人具备了承受孤独的能力的话，那么未来的每一天将会变得无比舒畅。

——我明白了。我想很多不善于结伴的人，会因为您的这席话而重新燃起勇气的。

结论：

“零朋友”之人的末路是什么样的？无须任何担心。

真正的朋友都不是硬交来的。

解说：

人世间，既有“喜欢结伴的人”，也有“不善于结伴的人”。正如采访中所提到的那样，因为日本是一个具有极其严重的从众压力（因必须与周围人保持一致而产生的压力）的国家，所以擅长（喜欢）结伴的人变成了主流，不善于结伴的人反而被视为异类、奇怪的人。在以SNS为首的“交友工具”在不同年龄层中大为流行的当下，这一趋势似乎变得越发强烈。

可是，听了诸富老师的话，我已经彻底明白了一点，就是“不想结伴的人没必要勉强自己与那些喜欢结伴的人在一起”。理由很简单，因为这样做，不但对在今后日益严峻的社会环境中生存下去几乎没有任何好处，而且还有很多坏处。

结伴的好处——

麻痹内心，变得轻松（幻想）。

通过增加朋友数量证明“自己具有价值”，因此获得自信（没有根据的自信）。

结伴的坏处——

无法实现个人的成长（无法磨炼承受孤独的能力）。

因从众心理而被迫陷入精神层面的压力。

即便年龄增长了，也感受不到自我，不知道自己想要什么。

日本人“喜欢结伴的气质”，其实是阻碍激发日本经济活力的一块不小的绊脚石。

一企业年均30万个小时——知道这是什么数字吗？这是某大型企业，为了每周一次的经营例会，所有管理层、员工“进行无用讨论”“参加无价值会议”的合计时间。

这一数据到底有多么不正常，我们通过与世界知名企业的比较便可一目了然。比如美国的谷歌公司。据OB方面消息，谷歌研发部需要部门全体成员出席的会议，每一个季度只有两次（若每次1小时的话，全年一共8小时）。由此可见，日本大型企业从上至下的所有员工，是何等喜欢号称“会议”“讨论”的结伴（为了分散责任）。

继续结伴下去的话，将无法在世界取胜

但是，这样做，根本不利于日本企业与善于通过速断速决制胜的海外企业较量。即使在发达国家中，日本企业的生产率也是位列倒数的，据2014年度经济合作与发展组织（OECD）的调查结果显示，日本工人的

人均生产率，在34个成员国中位列第21位。在7个主要发达国家中，竟然排到了最后一位。

为了改善这一毫不光彩的局面，我认为日本企业的员工，应该尽快改掉结伴的毛病，养成能够在孤独状态下独当一面地完成工作的习惯。可是，我们根本无从判断，在依旧残留着“中午必须与同事一起吃午饭”这样不成文规矩（规定）的职场文化中，这一愿景究竟能够实现到什么地步……

想到这里，我越发感觉到，诸富老师所说的“必须与周围人保持一致”的从众压力，不仅影响到了日本人的交友、工作，还成了影响日本人人生走向的重要因素。所以，对于这个问题，我们真的应该再好好想一想！

不生孩子的人

受访者：女性职业生涯咨询师朝生容子

为缓和少子老龄化持续加速发展的影响以及维持国家发展活力，日本举国上下都在为“建设支持育儿型社会”努力着。日本政府为实现零待机儿童、幼儿教育无偿化以及支援不孕不育症治疗等相继出台了多项扶持政策，与此同时，企业也为“完善育儿职工工作环境”不遗余力。

不过，在“育儿至上主义”的浓浓气息包围着整个日本的氛围中，有那么一群人似乎体会到了一种被排斥在外的感觉。他们就是因为种种原因而没有（没能）生孩子的人们。“育儿很了不起”“没有孩子很可怜”——在这样的社会氛围下，他们不禁同感“自己人生的不幸”，从而陷入了无尽的苦恼之中，据说这样的人并不在少数。

没有孩子之人的人生结局真的是不幸的吗？

—— 虽然与很久以前相比，日本社会对各种活法的包容度已经开放了许多，但是依然感觉，类似于“不生孩子不正常”“没有孩子很可怜”这样的思想深深残留的人也还有很多。

朝生：与年轻时的预想不同，我踏上了一条没有孩子的人生之路。为了思考“未来的人生该如何度过”，我在Facebook上开设并运营了“无孩人生思考会”。虽然运营得比较简单，却意外收获了大量粉丝，从留言的情况来看，我感觉“有了孩子的人生才是幸福的”这样一种价值观依然是根深蒂固的。

没有孩子的人难道属于“多样性的范围之外”？

朝生：我时常在一些意想不到的场合，迎面撞上“有孩子乃理所当然”的价值观。2015年，我参加了某团体主办的以“多样性”为主题的研讨会，不过，该研讨会其实是“支援有孩女性的集会”。

主办方最后进行总结发言时说：“我们今后将继续发扬多样性精神，努力为拥有孩子的女性朋友提供帮助。”虽然我也认为这一表态很了不起，但是一想到“没有孩子的女性竟都被排除在外了”，心里难免就有些不是滋味。“多样性本来不就是无论有孩子的人还是没孩子的人都能够彼此包容、彼此认可的一种精神吗？”

——原来如此。

朝生：没有孩子的原因因人而异，不过大致可以分为以下几种类型：不想要孩子的人；不是不想要，但最终没有生孩子的人；想要孩子，也努力接受了不孕不育治疗，但还是没能生出孩子的人。我属于第二种与第三种类型的混合型。

在最后一种类型的人群中，在终止治疗时苦恼不堪的人绝对不在少数。因为医疗技术的发展，反而成了加重苦恼的助推器。每当一些女性在治疗失败后想要放弃的时候，却总被婆婆劝说要不要试试某种新方法，从而进退两难，苦恼不已。生不生孩子，明明是夫妻两个人的问题，可是现实中，生孩子的压力却常常集中在女方身上。

——也许是这样的。

朝生：此外，我还听说有些自愿选择做丁克的女性，因为常被身边的人逼问“为什么不生孩子”，从而故意回答说“自己接受了不孕治疗，可是不管用”。在她们看来，如果假装“自己是一个可怜人”，或许身边人的“逼问”能够减少一些。

——在现如今的社会环境下，即便有意坦诚说出“自己不想要孩子的理由”，恐怕也很难如愿，最后不是演变为与不同意见者的争论，就是演变为现场版的说教。

朝生：女性社会地位的提高，影响到了人们对于是否应该怀孕生子的观念。在《男女雇用机会均等法》（1986年颁布实施）颁布以前，女性生育后通常会辞掉工作、回归家庭、专心抚养孩子。但是，对于企业开始实施育儿假后步入职场的年轻人而言，“实现工作与育儿的两立已经逐渐成了理所当然的事情”。

可是，处于过渡时期的均等法一代及其后一代人就没有那么幸运了。虽然当时的日本社会首度出现了鼓励女性生育后走入职场的声音，但是因为育儿假并未普及，以至于许多女性都必须在工作与孩子之间做出艰难选择。于是，有些人不得已选择了“不要孩子的人生”。与其他年代的人相比，他们或许体会到了更多过渡时期所特有的无力感。

——是那种被婆婆热切盼望抱孙子，被后辈以不可思议的目光质问“为什么不生孩子”的无力感吗？我听说每当休育儿假的女职工带着孩子来到公司时，那些没有孩子的女职工便会觉得很没面子。

朝生：这是相互影响的事情，主要取决于个人的承受能力了。在我看来，没有孩子的女性会在不知不觉中给有孩子的女性带来压力，有时还会伤害到她们 。在我接受不孕治疗的时候，有位因照顾孩子而辞掉工作的朋友对我说：“你真幸运，可以做自己喜欢的事情”。听到这句话后，我的心里很不是滋味。

另一方面，当我还在公司上班的时候，有一次，我与一位必须要去幼儿园接孩子的同事商量傍晚开会的事情。当时，我一不留神，说了一句：“哎呀，我忘了需要您参加的会议是不能安排在傍晚的”。虽然我说出这句话的时候并无他意，但是对于当事人来说，她或许会因此认为“自己给别人添了麻烦”。

——您说得没错。

朝生：有孩子的人也好，没孩子的人也罢，都会有彼此“羡慕”亦或“觉得对方很不容易”的时候，有时还会在相互比较时担心起“我的人生这样下去真的好吗”。可是，每个人都有属于自己的人生，只能按照自己的人生活下去。即便相互议论彼此的活法如何如何不同，也起不到任何作用。

——不过，从您讲的内容来看，至少前者是拥有社会这一后盾的，可是后者就不然了。有孩子的人即使苦恼，也可通过“这也是人之常情”“人们都是这么说的”等说辞来安慰自己。但没孩子的人就没有那么幸运了。在“没孩子的人生是不幸的”这样一种价值观的影响下，没有孩子之人的人生，很可能永远得不到认可。下面，该进入我们今天谈论的主题了。谈了这么多，请问没孩子之人的人生真的会很不幸吗？等待着他们的真

的是悲惨的结局吗？

有无孩子并不会影响到人生的幸福度

朝生：美国的一项调查结果显示，“有无孩子并不会影响到人生的幸福度”。这一结论是普林斯顿大学与纽约州立大学石溪分校的科研团队得出的，为了找出“有孩夫妇与无孩夫妇谁的幸福度更高”这一问题的答案，他们依据美国盖洛普咨询有限公司2008—2012年期间对约180万人实施的调查结果进行了研究。可是，英国公开大学针对约5000人开展的调查，得出的结论却是“无孩夫妇比有孩夫妇的夫妻关系满意度高”。

——也就是说，有时甚至会出现无孩夫妇反而更幸福的情况？不是说“孩子是夫妻的纽带”吗？为什么会出现这种情况？朝生：普林斯顿大学的研究团队分析称，有孩子的夫妻更容易经历动荡。也就是说，他们的人生中，虽然有很多快乐，但是与此同时，也会有很多痛苦。

——造成痛苦的原因，是不是孩子没能按照父母的预期长大成人？我听说最新的发展心理学中有观点指出：孩子最终形成怎样的人格、具备怎样的才能，是由“基因”与“年幼时期的朋友关系 ”决定的，养育本身对此并无影响。若真是如此，对于那些把理想教育视为人生价值的人，养育子女反而容易变成压力。

朝生：可能是这样。若以家长内心的期望值与孩子的完成效果判断是否幸福的话，那么对孩子的抚养教育将会在很大程度上影响家长的幸福感吧！

——还有，最近发生了许多亲子纠纷之类的事件，让我们不得不对“有孩子的人生很幸福”这一价值观产生怀疑。每当看到这类新闻，我都会不禁想，不能一概而论地认为“有孩子的人生＝幸福”“没孩子的人生＝不

幸”。

朝生：虽然父母与子女之间的事情多是他人说不清道不明的揣测，但我认为，其根本上还是与社会上流传的“幸福亲子形象”“没有孩子是不幸的”等价值观息息相关。若与社会上常道的“幸福亲子形象”相比，自己的孩子没能抚养成自己喜欢的样子，那么做父母的将很容易感觉到压力，甚至变得易怒。

不管怎样，我们都不能断言没有孩子的人生是不幸的。或许，没孩子的人对于自己年老后该由谁来照顾的担忧，会比有孩子的人强烈些。但是，我认为这是完全能够解决的问题。

——虽然只是社会中的一部分，但是在社会上蔓延着“无孩冲击”思想的大环境下，还是出现了“没有孩子的人，没有参与建造社会未来”的指责声。若现实中没有孩子的人被那些拼命养育孩子的人指着鼻子说“无论出于什么原因，你们都没有为创造未来社会的纳税者做贡献，简直天理难容”的话，肯定会有人无言以对吧！

对未来社会的贡献亦可通过“育儿”以外的事情实现

朝生：对未来社会的贡献，并不一定非要通过育儿才能实现，还可以通过工作培养年轻人，给予年轻人希望和梦想，为那些有孩子的人提供育儿帮助……这些方式，也足以为社会做出贡献。

——或许真如您所说的那样。原来如此，我已经明白了。不过，仅仅通过我们这样的一番讨论，也许还会有一些人觉得难以信服。这时，就需要借用一下“具有影响力之人所说的话”了。在讲谈社发行的生活类杂志《REaU》的2016年3月刊中，有一篇对于女演员山口智子的采访，引起了全社会的巨大反响，借此机会，我必须提一下。

朝生：不错，我认为您的提议很好。

——下面，请允许我引用其中的一部分内容，请看：

“我一直在追寻的，不是生子育子的人生，而是另外一种人生。一路走到今天，我从未有过一丝的后悔。每个人，都理应拥有自己的人生选择。当然，我也相信，有些感动，只有生了孩子才有可能体会到。虽然我明白，不生一个孩子的话，是体会不到那种感动的。可是，我还是不后悔自己的选择。能够与丈夫坦诚相对、真心相伴，用另一种方式构建起彼此之间的纽带，这样的人生，真的令我无比幸福。（《FRaU》2016年3月）

朝生：是因为这句“从未有过一丝的后悔”吧！

——这句话，给多少人带来了勇气啊！

朝生：在我看来，这句话不但从水深火热之中拉起了那些为没有孩子而苦恼的人，还给了有孩子才是理所当然的传统价值观一记响亮的耳光。

结论：

不生孩子之人的末路是什么样的？

人生因人而异。

只要能体会到“无孩人生的幸福”，便没什么不可。

解说：

在少子老龄化日益严峻的过程中，是否生育子女已经成了一个社会性的问题。虽说每个人都有各自选择的权利，但是在从众压力向来较大的日本，一旦大部分人达成了某种共识，社会中便往往容易形成“不照着做的

人有问题”这样一种氛围。对于那些一边忍受内心煎熬，一边努力接受不孕不育治疗却依然没能成功生下孩子的人来说，亲人源源不断的施压以及同事的无心之言，都成了这一氛围的有力印证！

虽然，人们一直在努力宣传社会、公司中拥有多样性是多么重要，可是，若真想创造出一个能让“大家”轻松工作的社会，就要努力实现让所有人都能舒服生活、工作的环境，无论有孩子还是没孩子的人。为了实现这一目标，至少应该明白，将“有孩子的人生才会幸福”这样一种价值观强加于人的做法是不对的。

话说回来，正如采访中所提到的那样，“没有孩子的人生＝不幸”的说法显然与事实相反。恕我直言，甚至还有“没有孩子才能体会到的”幸福，“没有孩子才有可能为社会做出的”贡献。

而“没有孩子的人生最大的幸福”，便是可以大幅提升自己人生的自由度。

能够自由设计人生的奢侈

若疲于社会生活，决定在45岁提前退休的话，共需要多少资产才可做到？我所在的《日经商业》曾于2012年进行了相关估算，结果显示，若有“毅力”的话，拥有5 300万日元便可以在90岁之前的45年间生活下去（以夫妇二人生活为例，未考虑通货膨胀、增税等情况，按平均退休金计算得出）。

这里所说的“毅力”，指的是如下意思：

据总务省实施的家庭收支调查结果显示，当家庭成员为2人时，月平均消费支出约为25万日元（2011年平均）。若单纯以此计算并且退休金能

够正常支付的话，那么45年间所需要的生活费约为8 000万日元，若从25万日元中扣除“家具、家务用品”“服装和鞋类”“汽车等相关费用”“教育费”“文化娱乐费”“社交费”“香烟费”“理发美容服务费”的话，那么总金额将下降至5 300万日元（房租按照全国平均值的57 738日元计算，依据全日本租赁管理商业协会调查结果，两居室）。

虽然这些数据是推算得出的结果，但是，如果是无须支付房贷的租房派，而且不开汽车、不进行其他任何多余消费的话，用5 000万日元也是能够生活下去的。

如果以这种方式实现人生经济独立， 那么随之而来也就有了为他人着想的从容。既可以在业务、爱好等方面培养后辈，也可以去帮助那些遇到困难的人，只要愿意，就可以通过各种方式为社会做贡献。

可是，有了孩子的话恐怕就很难做到这些了。

从目前情况来看，培养一个孩子至大学毕业所需教育费的总额如下：全上公立学校约为1 000万日元，全上私立学校约为2300万日元（念文科时，文部科学省《孩子学习调查（2010年度）》·日本政策金融公库《教育费支出的实况调查结果（2011年度）》）。

如果有两名学前子女，而且希望他们上私立学校直至大学毕业的话，那么无论夫妇二人如何节约，在45岁到90岁之间至少也需要具有将近1亿日元的资产才可实现。若如此生活的话，单是维持生计就足以用尽毕生精力了，哪里还有功夫去考虑别的事情。

究竟什么样的人生更有意义呢？或许正如山口智子女士所言，“每个人，都理应拥有自己的人生选择”。

其实，对于当今有孩家庭而言，教育费已然成了超出我们想象的巨大负

担。若由此展望未来的话，继续支付越发不成比例的教育费将很可能成为未来家庭的末路。

大手笔投资子女教育的家庭

受访者：精通教育投资的金融理财师小屋洋一

考虑到孩子的未来，为人父母者想让孩子多上一些补习班、培训班，这是再正常不过的事情。可是，最近这一情况不断升级，庞大的教育支出甚至让越来越多的家庭中长期陷入濒临破产的边缘。

某年收入1 300万日元的家庭，让女儿上了双语幼儿园。即便是这样令人艳羡的名流家庭，在某些情况下，20年后，也有可能陷入夫妻双双走投无路的境地。

“教育费破产”的可怕之处，在于孩子尚小的时候很难察觉到其征兆。从孩子开始备战高考时，家庭才真正开始面临支出压力，父母退休时这一压力会进一步凸显。比起不怎么富裕的普通家庭，那些家庭年收入在1 000万日元左右的“中等富翁“家庭反而更容易掉入教育费破产的陷阱。我们就相关现状及应对方法，对专家进行了采访。

—— 具体来说，到底什么样的家庭更容易面临教育费危机呢？

小屋：比如有这样一个三口之家。家里的男主人与女主人都是38岁，还有一个4岁的女儿。丈夫在某外资公司上班，年薪约为1 000万日元，妻子也在工作，年薪约为300万日元。

中等富裕家庭可能在20年后面临破产危机

—— 全家年薪约为1 300万日元的话，税后收入也就是将近1 000万日

元。这已经是收入相当不错的家庭了。

小屋：可是，如果依据该家庭目前的收支来推测未来资产情况的话，那么从其女儿开始备战高考的时候开始，家庭存款余额也将随之急速减少，整个家庭的收入也将在男主人迎来退休的55—60岁期间大幅减少。

结果等到夫妇二人60岁时，家庭存款余额很可能会逆转为负数。从此以后，即便夫妇二人能够拿到预计的退休工资，恐怕也会因为贷款金额的逐年增加，于65岁背负1 000万日元、70岁背负3 000万日元的贷款。

——这岂不就是以贷还贷的多重负债状态吗？

小屋：一旦陷入这种状态，就只能通过变卖资产勉强糊口了。

——一个年收入1 300万日元的家庭，居然会在20多年后陷入这般境地，这也太令人难以置信了吧！

小屋：导致这一情况发生的最主要原因，在于为女儿支出的高额教育费。这对夫妇对女儿的教育极其热心，让女儿进入了双语幼儿园，支付了每月14万日元、每年合计170万日元的托儿费。小学、初中、高中也都让女儿上了私立学校，大学还计划让女儿出国留学。若将补习班的费用也全部计算在内的话，可知其花在女儿身上的教育支出总额将超过4 000万日元。因为夫妇二人的英语很好，妻子也曾在外资企业工作过，所以二人一致认为，“为了让女儿长大后能够成为一个比他们更优秀的国际化人才，具备与不同文化阶层的人平等交流的能力，必须让女儿好好学习英语以及赴外留学”。

——虽然想法不错，但是若要以夫妻双方年过70以后“居无定所”为代价的话，也未免太过本末倒置了吧！

小屋：本来，如果想制订如此高额的教育计划的话，那么应该在孩子教育支出开始大幅增加的高中入学前，做好相应的存款准备。可是，该家庭除教育费以外的支出也比较多，所以他们的存款并没有多少增长。

——的确，从推算的情况来看，女儿16岁时家庭的存款大概会达到不足2 000万日元吧！夫妇二人当时约为50岁出头，从年收入、年龄来看，他们的存款的确算比较少的。而且全家的存款会在这一时期达到顶峰，之后便开始逐渐减少了。

小屋：因为从那时开始，女儿的教育支出才真正进入了大幅增长阶段，所以也是没有办法的事情。

当事人不认为这是超出能力范围的投资

——虽然也会有类似“在孤注一掷的教育投资下，孩子长大后事业有成，不但能够照顾父母，还能为父母解决包括住房、零花钱在内的一切问题”这样一招制胜的情况出现，但是在我看来，这依然是一项风险极大的计划。当然，夫妻本身应该知道自己今后将支付超出自己能力范围的教育费吧？

小屋：不，他们并没有很强烈的危机感。将来教育费究竟会给家庭收支带来怎样的压力，他们并不知道，也并没有制订中长期的生活计划。只是考虑“本来打算要两个孩子，如今既然只要了一个，那么投入2倍的其他家庭的教育费应该也没有什么问题吧”！

——以您推测的结果为依据，他们应该开始重新审视教育费这项消费行为了吧？

小屋：并没有，如今他们依然没有采取任何具体行动防止事态恶化。

——明明知道这样做有可能引发破产？

小屋：因为教育支出真正开始大幅增长是在孩子的高中时期，所以他们很难在此之前切实感受到自己投入了超出能力范围的教育费。

——的确，从预估结果来看，在孩子年满16岁之前，家庭的存款的确是在稳步增长。“教育费破产”的可怕之处是否在于，家长很难在孩子小的时候发现危机的征兆？类似这样的家庭还有很多吗？

小屋：这样的家庭正在不断增长。原因很简单，正如我们刚才谈及的那对夫妇一样，因为很多人都对“何时花多少钱”没有具体的印象。

从文部科学省公布的数据等来看，如果从幼儿园到高中全上公立学校的话，那么教育费的平均支出为550万日元，如果从幼儿园到高中全上私立学校的话，那么则需要1 600万日元。

——一个孩子念到高中竟然需要1 600万日元……？

即便是“普通的升学之路”，3个孩子总计也需4 500万日元

小屋：还要再加上上大学的费用。若念公立大学的话，每年约需要130万—150万日元，若念私立大学的话则要200万日元。这是从自家以外的住处往返于学校的情况下，包括生活费在内的平均值。若把这些数字加起来的话，从幼儿园到大学全上私立学校的话，将需要1 600万日元＋（200万日元× 4）共计2 400万日元的教育费。

——还有一种比较常见的模式是初中之前上公立学校、高中以后上私立学校吧？

小屋：这种情况约需要1 490万日元。不过，这些说到底都只是一个孩

子的教育开销，如果有三个孩子的话，那么就像开头列出的案例一样，简单计算一下就超过4 000万日元了。

——也就是说，即便不考虑什么双语不双语，全都选择普通升学之路的话，如果家里有几个孩子，也是很容易引发因教育费而导致家庭破产的情况吗？

小屋：从估算的结果来看，是这样的。

——既然如此，那就不要勉强自己，让孩子全都上公立学校不就可以了吗？

小屋：在我看来，这样做是没问题的。其实在当今的日本，高等教育的确算得上一项回报率很高的“投资”。据推算，大学毕业的男生比高中毕业的男生一生所挣的工资多出约7 000万日元，女生的差距更大，可多出约1亿日元。所以，让孩子上大学的决定，本身的确是一项合理选择。

——可是，让孩子上公立学校还是上私立学校，这个想法难道没有问题吗？

小屋：对于孩子成长发展影响最大的，不是学校、补习班，而是家长的姿态。大部分教育其实应该在家庭中完成。只要父母能够坦诚地与孩子相处，认真地教导孩子人生中最重要的是什么，那么无论上的是公立还是私立学校，都可以培养出优秀的孩子。

从学习意愿来看，如果父母作为某方面的专业人才，能够在家中真实表现出孜孜不倦地学习、提升自己的姿态的话，那么孩子自然也会对学习产生兴趣。

——原来是这样。

小屋：不过，接下来我要说的才是问题的重点。在教育支出负担过重的家庭中，很多父母都认为“私立学校与公立学校的教育品质不同”，认为“孩子在私立学校比在公立学校能够学到更多接近于教育本质的东西”。

我也认为，这种想法不是没有道理。话说回来，日本公立教育是“二战”后国家为了培养出优秀的工业劳动者而规划确立的。要求学生严格遵守时间和纪律，听从上级的指示，优先与周围人的行为保持一致，不可以思考任何不该思考的东西。出于“不希望自己的孩子也变成如此”的想法，的确会有一些家长想让自己的孩子上私立学校。

难以向孩子说出“公立学校也不错”的原因

——听说，为了不让孩子遭遇校园霸凌而放弃公立学校、选择私立学校，这样的家长也很多。

小屋：尤其是在初中及初中之前的阶段，公立学校与私立学校最大的不同，在于私立学校可依据其教育方针劝退不符合规定的“危险分子”，以此排除发生危险的可能性，而属于义务教育范围的公立学校就无法这么做了。

——也就是说，如果班上出现了比较棘手的问题学生，私立学校可以采取对策防止问题发生，而公立学校只能在问题真正发生之前干瞪眼。

小屋：所以一些家长会简单地认为，孩子上私立学校的话不但会变得非常优秀，还可以免遭校园霸凌。不过，为了孩子的教育考虑，想尽量让孩子上私立学校的父母的心情，我是能够理解的。

——可是这样一来，父母就会想给孩子制订一套“昂贵”的教育计划，若按照计划执行下去的话，很可能在自己年迈时由于入不敷出而走投无路，这又该如何是好呢？

小屋：“因教育费如滚雪球般越积越多，从而导致家长年迈后极有可能陷入资金不足的困境”。这样的家庭可以选择的解决办法，大概可以分为三种。第一种是通过跳槽等方法提高目前收入，第二种是通过合理运作增加资产，第三种是重新调整教育计划，降低支出水平。

——与增加收入、运作资产相比，我认为第三种调整教育计划的方法是最切实可行的。不过，如果孩子小学之前上的一直都是私立学校，初中时突然转学到了地方的公立初中，岂不是很可能让孩子遭受文化冲击？

小屋：如果因为钱的原因而不得不改变孩子学校的话，我认为越早越好，而且应该给孩子提供一些选择，必须在征得孩子的同意之后再具体实施。

坦诚地告诉孩子家庭收支的实际情况，让孩子理解现实，如果在孩子了解了这些情况以后，依然表示哪怕申请借贷型奖学金以后自己还款或是打零工挣钱贴补家用，也要继续念私立学校的话，那么家长应该支持孩子的想法。

大学的费用让孩子自己承担也未尝不可。从现实情况来看，日本借贷型奖学金的本科大学生比例已经超过了50%。有半数以上的学生即便自己承担学费也依然在所不辞，由此可见，越来越多的学生对待大学学习的态度变得比以往更加认真了。

——原来如此。

结论：

难堪教育费之重的家庭的末路是什么样的？“老年破产”的可能性很大。

应尽快重新调整“教育计划”。

解说：

读了采访中提及的教育费过重的中等富裕家庭的故事，想必很多人都会不可思议地问道“为什么非要把自己逼到那种地步呢”？

男主人在外企工作，年薪1000万日元，女主人也曾在外企工作，一看便知这是一对优秀、聪明的夫妻。所以依据家庭目前的收支情况，用Excel表估算出未来家庭资产，想必对于他们而言应该不算什么难事。

至于随着终身雇用与年功序列制的崩塌，今后上班族薪资难以增长的日本经济现实，想必他们也是理解的吧？可是，他们依然义无反顾地选择不计成本的教育投资，一往无前地朝着“老年破产”的方向前进，这到底是为什么呢？

若真是为自己的女儿考虑的话，他们是不会做出“哪怕自己未来破产，也要把孩子培养为国际性人才”这一决定的。因为他们的女儿不会置自己年迈破产的父母于不顾，只考虑自己如何在国际舞台上大显身手。

对培养孩子的过度热情，导致了一些父母看不清周围状况了。如今，这样的家庭正在日本全国范围内不断增长。

比如，社团活动过热便是日本各地愈演愈烈的问题。虽然文部科学省规定，初中每周需有2天以上的休息日，高中每周需有1天以上的休息日，而且要求各个学校减轻教职工的工作压力，可是，与相关规定顽强斗争的，不是老师也不是学生，而是“梦想孩子成为运动健将的家长们”。

为寻求所谓的“平等”，不惜牺牲孩子安全

此外，像这些“对育儿过于热情的人们”，往往无法接受自己的孩子在竞争中失败或受伤。这些家长的压力，其实来源于蔓延在日本全国教育一线的“过度平等”主义。

“赛跑时，所有参赛选手要一起手牵手通过终点”“汇报演出上，所有参演学生都演主角桃太郎”……很早以前，就有声音批判减负教育引发教育一线出现了过度平等主义，可是如今，这一“病状”不但没有任何好转，反而还在恶化。

举个例子。虽然致学生受伤事故频发，但各个学校的啦啦操（叠罗汉）依然越搭越高，大家知道为什么吗？当我们向学校相关工作人员提问时，他们回答说“为了提高学生的成就感”“为了培养学生的协调性”。可是，相关专家就此指出：这么做是出于“平等化的考虑”。

若叠罗汉的层数比较低的话，那么参加的人也会受到相应的限制。毕竟校园里也不可能搭出好几个叠罗汉，所以无奈之下只能让多出来的学生在罗汉周围担当拼出“扇形”等的绿叶了。不过，一部分家长对此是无法接受的。为了解决这一问题，学校只好牺牲学生们的安全，尽可能搭出更高的叠罗汉（为了让更多的学生参与到叠罗汉中）。

培养孩子充满热情本身并没有错，可是一旦该热情过了度，那就另当别论了。

再回到“难堪教育费之重的家庭”这一话题，如果父母真想为孩子的未来考虑，不让家长“老年破产”为孩子添忧，那么就需要重新调整先前的教育计划。小屋老师说得没错——只要家长能与孩子坦诚相对，认真教导他们人生中最重要的是什么，那么即便没有投入大量的金钱供孩子上学，孩子也依然可以成为优秀的人。

租房派

受访者：精通房产投资的咨询师石川贵康先生

到底应该买房还是租房，是困扰年轻上班族的一个永恒命题。如果是工作的问题倒还好说，可一旦牵扯到房产的问题，即使询问长辈，也很难得到一个明确的答案。

已经买了房的“买房派”主张，“无论交了多长时间房租，租来的房子终究还是别人的东西。既然花的钱差不多，那还不如贷款买房，使房子成为自己的资产”。另一方面，租房派则指出了买房派所面临的风险，声称“未来是难以预测的，用贷款买房风险太大了”。两方的主张宛如两条永不相交的平行线，仿佛这一问题永远得不到定论。

不过，在一片争论声中，却出现了一位明确主张“上班族不能买房子”的咨询师，房产投资专家。他这么说的依据是什么？作为租房派的软肋——晚年生活，又该如何解决？我们就这些问题采访了他。

—— 您在自己的著作《上班族千万不要买房子》（东洋经济新报社）中提出，公司职员贷款买房是有风险的。如果现在这里就有一位打算买房子的公司职员，你会如何说服他呢？

石川：首先，我会问他“在未来的35年内，你认为自己能否一直拿到比现在高的薪水吗”，即便他不被解雇，也有可能因为健康问题而无法工作，即便他可以一直工作，也有可能因为工资下降而还不上房贷。

听到这些话，买房派一定会如此辩驳

—— 已经下决心买房的“买房派”，应该不会因为一个问题就轻易改变决

定吧！我想他们会回答："若真发生什么问题，直接把房子卖掉不就可以了"。

石川：若真是在房产热的那个年代，这么做倒也未尝不可，可是在房产行情持续走低的当下，即便卖掉了老房子，发生资不抵债的概率也是相当高的。若真是如此，即便卖掉了房子，改为租房生活以后，也还是要继续过着还债的生活。房租与余债的双重压力，将使生活陷入更深的泥潭。在普及了Non-recourse loan（无追索权贷款）的国外，如果还不上房贷，那么银行顶多有权把房子收走，可是在日本就没那么简单了。

——我想买房派一定会说，"事态恶化到如此地步只是极少数情况。就算真的发生了这样的情况，那么租房的情况估计也好不到哪里去"。

石川：这么想就错了。如果是租房的话，那么只需搬到更便宜的房子里就可以了，完全不会陷入类似又要支付房租又要偿还余债这样需要同时背负双重压力的境地。而且，因贷款买房而使生活陷入困境的火势，不但会烧到中途失业的人，而且已经蔓延到了年收入在1 000万日元以上的家庭。因为日本经济的停滞不前，人们的薪酬不但没有像贷款时所预想的那般增长，反而还比以前减少了。

比如这样一种情况。某上市公司员工在东京23区内买了一套房子。他的年纪在45岁以上，有两个孩子。因为收入减少，在孩子学费以及房贷的重压下，他已经完全陷入了要靠支取存款才能维持正常生活的状态。如果今后两个孩子还要继续上高中、大学的话，那么他将很可能面临还不上贷款的情况。也就是说，哪怕是不会被解雇，一直正常工作的大企业员工，都有可能陷入这样一种境地。

——听您这么一说，我怎么觉得问题不在于买房，而在于贷款买房呢？

石川：如果拥有一定的资产，能够全款购买一套房子的话，也是一种考虑。

贷款买房其实就是碰运气

——我们一起来回顾下社会中关于“买房派vs租房派的得失争论”，比如有A先生与B先生两个人，他们手头上都有5 000万日元的存款，A先生用这笔钱买了套房子，B先生则用这笔钱买了有价证券。从这一阶段来看，尚不能明确指出谁赚了钱谁赔了钱。假设房产与有价证券的回报率都是5%，那么A先生可通过房租每年获得250万日元的收益，B先生则可通过有价证券的分红获得250万日元的收益。

石川：因为A先生的房租收入是假设自己支付给自己的，所以从严格的意义上来说，我认为这与真正的投资行为还是有差距的。但是作为一种思考问题的方式，倒是可以的。

——不过，如果是用超出自己能力范围的贷款购买的话，那可就要另当别论了。

石川：硬要通过超出自己能力范围的贷款方式买房，与企图利用高杠杆购买投资产品的行为并无两样。

——如果用刚才的例子来说，就好比手头上明明只有1 000万日元，却硬要贷款投资5 000万日元一样。如果是类似外汇等衍生性金融产品的话，倒还有可能实现。可是对于普通的工薪家庭而言，硬要拿出辛辛苦苦、省吃俭用才存下来的1000万日元去做赌注的话，反正我感觉是挺难想象的。

石川：可是，一旦到了给自家买房子的问题上时，人们往往很容易一拍

脑门，做出大胆的选择。毕竟是一种高风险的选择，所以一旦当初的预想难以为继，便会很容易引发各种各样的问题，而且绝不仅仅是还不上贷款这一个问题。买了自己的房子，就意味着无法逃避。真正可怕的，其实是贷款买房之后的环境变化。

——比如一个不太正常的人搬到了自家旁边？

石川：应该是比这更严重的灾害吧！福岛第一核电站发生核泄漏事故后，不少受灾群众被迫放弃了自己的房子。可是据我所知，在家庭财产险中，“核辐射”造成的损害是属于免责条款的。所以，这就使许多受灾群众很可能陷入既要继续为事实上根本无法居住的房屋还贷又要为新房还贷的双重贷款状态。

——原来如此。

使人生的可能性缩小的贷款买房

石川：这种硬要勉强自己买房的行为，不但会提高人生的风险，还极有可能缩小人生的可能性。人们关于居住的价值观，会随着人生所处阶段的不同而发生改变。如果买了自己的房子，那么就很难随着这一价值观的改变而改变自己的居住环境了。

那我自己来说吧！年轻时，我住在东京的荻洼，因为我非常喜欢它周围的环境。可是结婚生子以后，我强烈地希望孩子能在“一个可以直接于街边巷弄嬉闹玩耍的住宅区”长大，于是，我们搬到了根津。如果当时我在荻洼买了房子的话，恐怕这一愿望就很难实现了。所以单纯从无法按照“我想这样活”的想法生活来看，买房便已经是人生中的一项巨大压力了。

如果家人生病，或是父母需要陪护时，租房的人可以灵活地改变生活环境，更为轻松地适应种种变化。比如孩子过敏而需要转移到其他地区疗养时，一家人可以搬到郊外居住；父母年迈衰老时，也可以搬到父母的家附近居住以便照看。如果某一天突然萌生了想出国工作或是想去国外念MBA（工商管理硕士）的念头，若你是租房一族的话，完全可以毫不犹豫地飞往国外。对于上班族而言，租房战略才恰恰是使人生获得更多机遇的不二选择。

——可是，如今依然有许多人憧憬着能拥有一套自己的房子，所以即便顶着巨大的压力，也要咬牙贷款买房。这到底是为什么呢？

石川：我想应该是出于经济合理性之外的理由。比如，有为了给孩子一种“家乡”的感觉，而想要买房的父母。这也是一种考虑。除此以外，还有认为“拥有了自己的房子才真正实现了独立”，从而想要买房的人。归根结底，买不买房都取决于每个人各自的价值观，如果基于某个强烈意志而想要买房的话，是绝不会因为周围人的游说而轻易改变的。

——我明白了。想必关于买房派vs租房派的争论，今后还会持续下去。不过从某种程度来说，我认为您的观点还是给租房派打了一针强心剂。但是与此同时，租房派也必然会在贯彻永久租房方针的道路上遇上一些难题。比如，年纪大了以后该怎么办呢？

石川：继续租房住不就可以了。

——可是人们都说“等年纪大了，没了工作了以后，会很难租到房子”。

“老年人租不到房子”的说法不可靠

石川：的确，我也经常听到这种说法。可是，每当我听到类似说法时，

心里的潜台词却是“这已经是几十年前的事情了”。至少，如今单单以“老年人”为由而拒绝出租房子的房东已经是少数派了。在少子老龄化不断发展的社会背景下，若仅仅因为是老年人就拒绝出租房子的话，恐怕房东们的生意就做不下去了。其实，无论是退休工资也好还是生活补助也罢，只要有足以支付每月房租的现金流，只要你想租，愿意出租的房东还是大有人在的。这与年龄、社会地位无关。重要的是拥有现金流，外加你不是一个爱惹事的人的话，还是很受大多数房东欢迎的。

——原来是现金流啊！那如果没有现金流的话，是不是就租不到房子了？

石川：没有现金流的话，用什么支付每个月的房租呢？

——这种情况的人该怎么办呢？有些40—50岁的人会想，“我实在不想继续工作了，虽然距离发退休工资还有一段时间，但我想提前退休，可以靠存款生活，读读书、散散步，过过毫无压力的生活”。这样的人，当然既没有退休工资也没有现金流，他们又该如何是好呢？可以直接拿出存折给房东看，或是一口气支付6个月的房租吗？

石川：这样做反而会让人觉得很奇怪。当然，租房这件事毕竟因人而异，只能如实地与房东或中介交涉。但是说到底，无论你有多少资产，无论你多大年纪，只要具备一定的现金流，对租房来说肯定是有利的。这与资产的多寡无关，因为存款余额减少带来的压力，是普通人难以承受的。而且人生本就是未知的，我们根本不知道何时何地会突然产生一笔巨大的开支。

——如果现金流是必要条件的话，那么用非劳动收入可以吗？

石川：这是可以的。

“最后的安息地”实乃幻想

——我明白了。也就是说，关于租房派有可能面临的难题——“年迈后、辞职后能否顺利租到房子”的问题，只要有现金流，就完全无须担心了。既然如此，岂不是完全可以“一辈子租房生活”了？这样做不但轻松，还可以在人生的不同阶段选择最适合自己的居住环境。不过没有“最后的安息地”，还是会让人感觉到些许遗憾。

石川：虽说是“最后的安息地”，但是近来在自己家中度过人生最后一刻的人其实是很少的。随着医学技术的进步，我们已经进入了一个即便身体不再灵便，但依然可以“活着”的年代。就算家人可以照看自己，就算可以定期请护工到家里帮忙，也终归是具有一定限制的。

当自己无法用双手吃饭时，无法外出买东西时，肯定会非常不安。这时，很多人也就不得不选择在养老院、老年公寓度过自己的余生。所以从这个意义上来说，无论是租房的人，还是买房的人，大家的结局其实都是一样的。

结论：

租房派的末路是什么样的？

人生的自由度反而比“买房派”更大。

解说：

2000年以后，苦于业绩难以增长，“规避风险主义”之风开始在日本社会中蔓延，导致研发一线呈现保守化趋势，削弱了日本企业“领先于世界的创新能力”。这是本书第一章“彩票中奖1亿日元的人”中写到的内容。其实，日本人的这一规避风险主义意识影响到的并不仅仅是研发一线。比

如，有人指出日本个人金融资产总额的半数以上都是现金存款，还有人指出由于日本的年轻人变得越来越内向，所以选择出国留学的比例正在逐渐减少（因“奇怪的海外留学”而造成的“洗刷学历”并不包括在内，详情见后文第三章）。

可是，有这样两件事，却始终能够让如此胆小的日本人将风险置之度外，果断行事。一件是买彩票，一件是贷款买房。

正如采访中专家所提到的那样，在当今日本，贷款买房的风险可谓不胜枚举。

贷款买房的风险➡贷款破产、灾害、坏人搬到家附近、人生自由度低……

其中，石川老师强调了“贷款破产”与“灾害”的可怕后果。但是在我看来，随着今后贫富差距社会、孤独社会等问题的进一步严峻，必然会增多的“危险邻居”反而是买房一族所面临的最大风险。

2015年11月，千叶县馆山市发生了一起杀人案。凶手是一名76岁的男子，受害者是他的邻居，一名73岁的男子。可是，公审时，包括当地居民在内的1 000余人却联名上书要求对凶手实施减刑。

据当地媒体报道，凶手与受害者之间的邻里纠纷已经持续了长达20多年，令凶手苦恼不已。受害者以“生活污水流入自家院内”为由，要求凶手赔偿，而且每天都拿着镰刀威胁凶手。一旦凶手锁起房门、拉上窗帘，受害者不但会站在门口破口大骂“居然还有人在农村锁门的，真是可笑至极”，还会不停地给凶手拨打骚扰电话。受害者的扰民行为已经波及了附近的许多居民。公审上，凶手坦白杀人动机时称“不希望他再给周围的居民添麻烦了”（判处9年有期徒刑）。

在日益严峻的邻里纠纷接连发生的当今日本，你如何保证“自家附近一定不会搬来危险的人呢”？

改变团块世代、泡沫世代所信奉的“老观念”

在此之前，许多人不惜一切代价也要贷款买房，最主要原因在于土地的价格一直在走上坡路，所以即便年轻时需要吃点苦，但只要买了房子，最终总能得到一部分可靠的资产。

可是，在这一土地神话早已化为泡影的当下，我认为普通老百姓完全没有必要冒着那么大的风险贷款买房。类似“有房才算出人头地”这样陈旧的价值观，将在未来社会变得越来越荒谬吧！

不仅是买房的观点，如今，日本或许已经来到了一个需要重新认识多数人一直以来所信奉的各种老观念的时代。如何发展商业如此，如何选择求学之路亦如此。

租房派最大的不安就在于，年老之后想搬家时可能会找不到可租之处。如果真如石川老师所说，此乃杞人忧天的话，那么选择租房生活似乎就没有任何缺点了。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第三章 那些逃避的人后来怎么样了

不断寻找自我的人（背包客）

受访者：也曾是背包客的Visionary Company有限公司总经理大塚和彦

在旅途中用双脚丈量世界、用眼睛欣赏世界，从而寻找最真实的自己——想必很多人都在年少时憧憬过这样的生活吧，可真正能付诸行动的又有多少呢？

若是学生时代短时间独自旅行的话，只要愿意，谁都可以做到。而长时间的漂泊生活就未必了，没有一定的心理准备是做不到的。最大的担忧，是回国后的生活规划。日本企业普遍喜欢录用应届毕业生，而消极对待履历空白应聘者的企业也不在少数。所以，经过一番苦思冥想之后，有人因为惧怕风险而选择按部就班地面试找工作，然后心存遗憾地度过一生。

可是，那些不断寻找自我之人（背包客），结局真的就那么悲惨吗？曾经的资深背包客将告诉我们答案。

—— 首先，我想请您回顾一下自己的前半生，大学毕业后，您曾经工作过一段时间吧？

大塚：是的，我进入了一家管理咨询公司，在那里工作了2年11个月。

—— 提起资深背包客，我的印象是上学时就热衷于旅行，毕业后没有找工作，一直过着在路上的生活。

大塚：我的情况不太一样。上学时，我在体育社团练习的是跆拳道，对背包客什么的并不感兴趣。

—— 那是什么机缘巧合让你成为了背包客呢？

大塚：在进入公司的第三年，我利用年假，独自一人去中国旅行了一趟。当时我从上海去了趟南京，然后又回到了上海。在上海的最后一

晚，我在青年旅舍看到了这样一幕——两位和我同住一家旅舍的日本的背包客正在聊天，一位四十多岁，一位二十来岁。二十来岁的背包客问道“该如何从巴基斯坦穿越至伊朗”，四十多岁的背包客依据自己的经验做出了回答，随后，他们又谈了很多我闻所未闻的事情。我感觉眼前的那位四十多岁的背包客浑身散发着光彩，帅气极了，心想：“要是我也能像他那样用自己的语言讲述自己的人生该多好啊！”

——真是典型的故事开头啊！

大塚：回国以后，我一下子迷上了泽木耕太郎的纪实小说《深夜特急》。

—— 这绝对是完美的觉醒。

大塚：泽木先生所著小说的对话中有这样一段内容——“若想出去旅行的话，26岁的时候最好。因为年纪轻了，读不懂现实；年纪大了，容易产生风险。”巧合的是，我当时正好26岁。

—— 已经按耐不住，想要马上踏上旅途了吧（笑）！

大塚：可是，我没有钱。所以，我辞掉了工作，回了埼玉老家一趟，一边在电力设备店打工，一边为旅行做准备。5个月后，我带着约25万日元，离开了日本。

旅途中遇见的“不走寻常路的人们”给了我很大的勇气……

—— 你首先去了哪个国家？

大塚：我首先来到了泰国，然后从泰国去了柬埔寨、越南、缅甸、老挝，最后又返回泰国，然后回了一趟日本。一共出去了约半年时间。这

趟旅行让我认清了一个现实——“原来我身边的那些日本人，到了世界上，就算不上典型了”。有当了10年老师，于37岁成为背包客的人；有临近40岁时辞掉了固定工作，来到亚洲其他国家漫无目的游荡的人……这样的日本人，在当地一抓一大把。

连日本的背包客都是如此，来自其他国家的背包客就更豪迈了。有一位35岁的意大利人，过着半年在意大利采葡萄，半年外出旅游的生活。与这些人相比，我心想：“自己才26岁，以后有的是机会呢！”勇气噌噌噌地往上涨。

—— 理解，特别能理解。

大塚：后来我从泰国回到了日本，几个月后，我又离开了日本。

—— 哎呀呀（笑）。

大塚：因为当时有这样一种说法，如果简历上有3个月空白期的话，对找工作是很不利的……

—— 到了这个时候，只能用从容打破僵局了。

大塚：考虑到既然事已至此，那么半年也好一年也罢，就算空白期的时间再长一点，结果也都是一样的，所以我去了中国。不过，第二次踏上旅途时，我发现自己的心境发生了一些变化。

—— 什么变化？

大塚：这一次，我是坐船去的上海，然后又去了天津，后来差点在北京“沉没”了。

——沉没？

大塚：指的是从那个城市开始不愿继续往下走的现象。所有的背包客，刚看到世界遗产、接触到崭新价值观时，都是兴奋无比的，恨不得一个城市接一个城市地走下去。可是那个时候，我突然没了继续走下去的兴趣。

沉没的原因因人而异，也有因为自己成了药罐子而实在走不下去的人。而我之所以险些沉没，是因为我很喜欢北京给人的感觉，喜欢在那里遇到的朋友。

我在北京待了一周左右，虽然并没有真正就此沉没下去，但后来，我在不同的城市看到了各种沉没的人，渐渐地，我开始反问自己："这样下去真的好吗？"我去了内蒙古，然后经由丝绸之路抵达了西藏，又经过尼泊尔去到了印度，谁知一次具有决定性意义的转机正在那里等着我。在西藏旅行时，我被那里的文化深深吸引。

在那个阶段，我对背包客的观念发生了显著的变化。背包客中，的确有活得熠熠生辉的人。但是与此同时，也的确有很多"纯粹无法融入社会的人"。而且，背包客之间是没必要相互迁就的。对于自己不喜欢的人，不与他来往就可以了。结果，这就导致一些背包客即使上了年纪，也依然不知该如何处理人际关系，只知道讲自己的事情、强调自己的想法，这样的人还不在少数。

—— 原来如此。

大塚：坚持做自己喜欢的事情固然是快乐的。可是，作为社会中的一员，一边在工作中与各种各样的人共同品味酸甜苦辣，一边做自己喜欢的事情，一定比仅仅坚持做自己喜欢的事情更快乐。——得出这一结论后，我就回国了。

—— 接着，问题来了。日本社会将如何接纳曾长期过着背包客生活的人呢？

前路困难重重，拉面店临时工的面试受挫

大塚：其实，我在第一次与第二次旅行之间，参加了拉面店的面试，但是没有通过。

—— 因为你是背包客？

大塚：我不确定，但我记得，面试时他们曾问我“你是不是过不了多久还要继续去旅行”。这让我切身体会到，社会上不少人都对有过背包客经历的人持有偏见。

—— 若真是这样的话，那第二次旅行之后的找工作也少不了一番苦战吧？

大塚：第二次反而比较顺利地找到了工作，我进入了一家售楼公司。

—— 运气不错啊！

大塚：但是实际工作以后，我发现这项工作并不好干。用现在的话说，分明就是一家黑心公司，每天的工作时间从早上8点到夜里的11—12点。如果能卖掉房子的话倒还好，如果卖不掉房子的话，每个月只能拿到12万—13万日元的工资。这时我才明白，为什么没经验的、曾经做过背包客的人都愿意招，原来是有相应原因的。结果，干了1年我就辞职了，换到了一家广告代理公司工作。这里不但比卖房的工作轻松不少，而且我和老板也比较谈得来。因为我本来就很擅长做业务，所以工作了1年，就被提升了主管。

—— 不错啊，背包客也是可以过上幸福生活的啊！

大塚：可是在那里工作了2年后，我还是辞职了。

—— 诶诶诶？为什么啊？

大塚：虽然和老板很谈得来，但是我们对于工作的价值观太不一样了。只要有利于发展业务，他就可以不择手段。后来我才发现他是这样的人，我无法允许自己在这样的环境中工作。

—— 看来不断寻找自我之人（背包客）的末路终究还是悲惨的啊……

大塚：没你说得那么惨。辞掉广告公司的工作后，我的面前出现了3个选择。第一个选择是再去旅行，第二个选择是换一份工作，第三个选择是创业。

—— 是啊，创业也是一种选择啊！

大塚：我知道，广告行业并不好做，但是在最后两年的工作中，我发现自己很适合做广告工作。而且一个小的广告公司，只要有一部电话机和一台复印机就可以起步了。

虽然后来还是经历了许多波折，但总体来说还算顺利。因为是小广告公司，所以我们只能瞄准一些小市场。于是我们接触到了精神领域，好比神谕牌、塔罗牌、治愈、引导，等等，在开展这一领域的广告业务时，我越发想要了解这个行业了。于是我加入了一些相关的工作室，后来也开始售卖这类产品了。

就算做梦时睡过了头，世界也依然会等你

—— 大塚先生，您既如愿实现了背包客的梦想，又重新实现了在社会立

足，真可谓两全其美啊！可是，没能像您这么幸运的人应该还有很多吧！

大塚：有的，有的。别说重新立足于社会了，印度廉价旅馆的墙壁上，密密麻麻地写满了寻人启示，简直令人毛骨悚然啊！即便没达到如此极端的地步，也有人因为放弃了原来的好工作外出旅行，回国后重新找的工作比原来差了好几个等级，总之，遇到什么情况的人都有。

不过，即便如此，想必那些为自己曾经做出如此决定而后悔的原背包客应该是极少的吧！因为我认为人是一种一旦下定了决心，即使最后的结果事与愿违，也依然愿意给予自己肯定的生物。人们会安慰自己说：这也没什么不好，尽力了就可以了。不然，人还怎么活啊！你说是吗？

—— 我也这样认为。所以，只要是自己想做的事，大胆去做就好了！

大塚：你说得没错。尤其是想旅行的年轻人，绝对是趁年轻去最好。

——如果已不再年轻，退休以后再踏上旅途可以吗？

大塚：当然可以。现在全世界就有很多这样的人。

结论：

不断寻找自我之人（背包客）的末路是什么样的？无法成为“日本职场的齿轮”。

但这又何妨呢！

解说：

结论很清晰。如果选择从上大学开始成为背包客，毕业后不找工作，而是以流浪旅行者的身份度过自己20来岁的青春年华的话，那么，你将无

法成为“日本职场的齿轮”。

原因很简单，因为日本的大型企业有着统一招收应届毕业生这样不成文的人事录用原则。在大型企业的人事负责人看来，20多岁过着背包客生活的人，完全是“另一个世界的人”。不只是大塚先生，回国后苦于找不到工作的原背包客也可以说是大有人在。对此，泽木耕太郎先生也曾指出：日本没有给背包客回归社会留后路。

而多数国外的跨国企业采用的则是平等录用的原则，无论你之前有过什么样的经历，无论你的年龄、性别、国籍是什么，只要你有能力，公司就会欢迎你的加入。

与此相反，日本的大型企业不但会为那些在毕业就职中失利的人关上大门（年龄歧视），还会避开对处于育儿期女性员工的重用（性别歧视），以及对日本人与外国人、正式员工与临时员工等采取区别对待的薪酬体系（国籍、身份歧视），在国外的企业看来，日本的人事制度可谓充满了太多歧视。

在人口过剩的国家陷入缺人境地的日本企业

可能是国外对于这种不公平的人事制度避之不及，致使日本企业的海外分公司常常陷入人手不足的窘境。因此，考虑到长期发展，日本的大型企业或许会对这种加拉帕戈斯现象般的人事制度加以调整。

可是即便如此，日本国内的企业制度改革依然是滞后的，至少在未来10—20年的短时间内，大企业接受20多岁有过背包客经历之人的就业环境，恐怕还是难以形成吧！

不过，我认为不能因此断言20多岁以背包客的方式生活这一选择就是错

误的。毕竟人生只有一次，即便压制欲望不做自己想做的事，按部就班地进入大公司“工作”，也不能保证在复杂多变的未来，公司就一定不会倒闭。而像大塚先生那样，经历过背包客生活然后又创业成功的，也是大有人在的。

究竟是该放弃年少时的梦想，作为“企业社会的齿轮”生活，还是该勇敢地冒险，努力实现自己向往的人生——如何决定，取决于每一个人的价值观，但是只有一种方法，能够让我们同时将“安稳”与“冒险”握在手上。这个方法，就是采访末尾处提到的——等年纪稍大一些以后再踏上旅途的人。正如大塚先生所说的那样，国外有许多这么做的中年人。

下面，让我们再看一个同样与“日本人和日本人出国”相关的另一种选择的人生走向吧！

借留学来洗白学历的人（野鸡大学留学生）

受访者：留学顾问、荣阳子留学研究所所长荣阳子

在经济全球化日益发展的今天，若想成为一名优秀的职场精英，具备优异的语言能力已然变得非常重要了。无论是以前还是现在，若想使自己说出一口以英语为代表的流利外语，出国留学始终都是不二之选。企业招聘时，也会特别重视有过留学经历的人。

所以结合上述情况，“通过海外留学洗白学历”的方法渐渐在日本普及开来，因高中没有好好学习而取得了一个“不太令人满意的最终学历” 的人，进入社会以后，切身体会到了学历之于日本社会的重要性。于是，一些人为了扭转人生、打破僵局，从而想要通过留学获得一个“更为好看的最终学历”。其中，也包括为了逃避国内升学战争的人。

可是，这位留学领域的专家断言："这种做法未免太过自以为是了。不靠谱的留学很可能断送你的一生。"

—— 2007年，您通过出版《用留学断送人生的日本人》（扶桑社新书）一书，敲响日本人对于留学所持误解、幻想的警钟。如今，距离该书的出版已经过去十多年了，日本人对于"留学的错误认识"是否有了一些改善呢？

荣：我认为依然还是老样子。与书籍出版时相比，环境层面发生的最大变化是，由于日元贬值而导致留学成本大幅上升。

比如，美国的社区大学（Community College）仅一年的学费就要9 000美元，2年就需要1 8000美元。如果上了校内不提供宿舍的社区大学，就需要在当地居民家寄宿，每月费用为1 000—1 200美元。2年下来，最少也需要2 4000美元。再加上每月1 000元左右的娱乐费的话，2年下来同样需要24000美元。全算下来，共计需要6万—7万美元。在1美元约合80日元的时候，尚且还好说，可是如今美元的汇率已经达到了1美元约合110—120日元的水平，若要掏出这样一笔钱，没有一定的心理准备是不行的。

—— 学费和寄宿费是理所当然的，可是娱乐费每月竟然需要1000美元？难道出国的目的不是学习吗？

荣：选择寄宿当地居民家中以及念社区大学的多数学生，下课后几乎在学校里处于无处可待的状态。因为寄宿的居民家一般距离学校较远，位于每小时只有一两趟公交车能抵达的地方，交通不便。无奈之下，只能和日本籍的留学生朋友一起去附近的咖啡厅坐坐，或是去餐厅吃饭，以此打发时间。

电视中上演的寄宿生活，现实中根本不存在

—— 一日三餐不包含在支付给寄宿家庭的1 000—1 200美元里吗？

荣：是含有的。可是多数学生并不愿意回到寄宿家庭吃饭，因为回去以后还是挺孤独的。

——什么？这可是在美国寄宿啊！难道不是在一家人热情的迎接中回到家里，然后大家一起围坐在火炉旁，有说有笑地聊天吗？

荣：这完全是误解。一提起寄宿家庭，大家脑海中的印象都是以前电视剧中的温馨场景，但现实完全是相反的。在如今的美国，能够称得上寄宿家庭的，大多是以单身母亲或者单身父亲、老年夫妇家庭为主，他们这么做，主要是为了把家里空闲的房子拿出来换取一些收入。

当然，因为繁忙、生病、语言不通等种种原因，他们往往没有精力热情款待年轻的日本学生，或是让他们很好地体验到异国文化。所以，其实很多留学生几乎与寄宿家庭毫无交流。我还经常听说，一些寄宿家庭给学生安排的房间都是没有窗户的半地下室。

—— 不过，即便是在这样一种环境下，只要努力学习、顺利毕业，还是能够实现“洗白学历”目的的吧！

荣：根本不可能。原因在于我们刚才所说的是社区大学。

美国约有4 000多所大学，主要分为州立和私立两种。一方面，位于私立大学金字塔塔尖的，是以培养卓越领导力与高尚人格为目标，即致力于实现“博雅教育”的文理学院以及由拥有研究生部的文理学院发展而成的综合性大学（university）。总而言之，私立大学以名校居多，教育水平普遍较高。

另一方面，州立大学就从好到坏什么都有了，既有高水平的综合性州立大学，也有普通水平的州立大学，还有稍微低些水平的州立大学，以及最差水平的社区大学。这种大学的入学门槛非常低，无论你是谁，只要高中毕业，哪怕只考1分，也能进入。美国这个国家，有很多移民，为这些移民提供语言与职业技能的学习，是社区大学的主要办学目的。这种学校没有什么社团活动，大部分学生一下课，便离开学校工作去了。所以日本留学生下课后无处可去，也是有一定原因的。

花1 000万日元取得大专/职业学校毕业证

—— 那么，就算从社区大学毕业了……

荣：无论在日本还是在美国，谁都不会把这视为“四年制大学毕业”文凭的。从社区大学毕业，获得的是Associate's Degree（副学士学位）。此外，还要看你在社区大学学的什么专业，大致相当于从日本的大专、职业学校毕业的学历吧！

—— 这样啊……这可是要读两年，花6万—7万美元的啊！

荣：其实，进入社区大学之前，通常需要上一年语言学校，所以花的钱其实还要多一些。

—— 说的极端点，这就好比在人人上大学的年代，花了近1 000万日元，去美国拿了一个大专、职业学校的学历啊！

荣：据说，那些拼命学习成功取得社区大学学历的人，回国以后拿着更新后的简历找工作，也是没有一家公司正眼相看的。因为当事人及其父母以为，只要有了在美国留学的经历，所有公司都会为你敞开大门。所以当他们看清现实以后，往往会受到很大的打击。

—— 既然如此，就不要选社区大学了，去一些好的大学留学不就可以了。

荣：但是，能够达到相应语言能力的日本学生太少了。

——那从社区大学毕业后，不马上回国，再考入一个好一点的大学学习呢？

荣：这么做也是有可能的。从加利福尼亚州的情况来看，各社区大学每年约有1名学生可以进入UCLA（加利福尼亚大学洛杉矶分校）学习，虽然从概率来看只有几百分之一。

——诶诶诶！都在语言学校、社区大学学了3年了，英语应该说得相当流利了吧？

荣：你以为日语说得非常好的外国人就可以轻而易举地进入东京大学或庆应义塾大学学习了吗？从社区大学毕业的多数学生，即便想继续学习，能够考入的大多也是普通的州立大学。每年的学费3万美元，读4年毕业。这样一来，就应该可以“名正言顺”地说自己在美国留过学了吧！

高中不好好学习的话，日后也很难洗白

—— 读社区大学需要6万—7万美元，读州立大学需要12万美元……这是普遍情况吗？比较好的UCLA就先不说了，就没有办法一开始直接去州立大学上学吗？

荣：当然有办法。如果感觉自己的英语有困难的话，先去普通州立大学附属的语言学校学习就可以了。

不过，这样也是有问题的。如果从普通州立大学附属的语言学校参加升

学考试的话，是需要加上高中成绩的。比如，某个学生高中毕业后，突然心生一念，进入了科罗拉多州立大学附属的语言学校学习。在此期间，他非常努力地学习，使托福分数超过了75分，于是他立即准备资料，提出入学申请。结果却没有通过。因为他高中时的各科成绩只达到了最高级5级中的3级。换算成美国的成绩以后，只有2.00。因为科罗拉多州立大学是排名靠前的州立大学，原则上只有成绩达到3.00以上（相当于全部达到4级以上）的学生，才有资格申请。

—— 如此说来，就算那些高中没有好好学习的人企图通过“海外留学洗白学历”实现人生逆袭的话，也是根本无法实现的。

荣：在这种人中，也有从附属语言学校毕业后，进入社区大学学习，然后再考取州立大学的。

—— 这要多长时间才能毕业啊？如果是这样的话，我觉得还不如一开始就以东京大学、庆应义塾大学为目标来得快呢！

荣：希望我的话不会造成您的误解，因为的确有人因为留学而一举逆转了自己的人生。既有认为“日本大学有所欠缺”而高中一毕业就出国留学的人，也有进入日本的大学学习后感觉不满意，从而退学后重新出国留学的人。在类似这样心怀大志的人中，也有不少既擅长英语，又从知名大学毕业，希望自己的人生能够再上一个台阶的人。

只不过，在这样一些人存在的同时，还有一些因留学断送自己一生的人。因为往高处说，从社区大学考入普通州立大学的概率也不足三分之一。

—— 概率这么低啊！那大部分人的结局是什么样的？

荣：去加利福尼亚、纽约等大城市留学的学生的典型结局是这样的。

首先，开始每天往返于寄宿家庭与社区大学的学习生活。如前所述，这段日子是很孤独、寂寞、无趣的。这时，同样在此留学的日籍学长会对你说，他也有过与你完全一样的经历，后来，他搬出了寄宿家庭，自己租房生活，还热情地邀请你说“要是觉得寂寞的话，就来我家吃饭吧！今天我打算做咖喱饭，还有一些日本留学生也会过来”。与同胞久违地邂逅，这是多么令人快乐的事情啊！渐渐地，自己也产生了搬到公寓住的想法。美国社区大学的周边，有许多住满了日本人的公寓。据说，位于加利福尼亚州长滩地区的某栋公寓里，住的全是日本的留学生。

在异国他乡上演的青春故事并没有多么快乐

—— 一定很快乐吧！

荣：快乐。一群日本人在异国他乡聚在一起，接下来会发生什么呢？因为有男有女，所以接下来的关系走向便是谈恋爱、同居了。

—— 快乐是快乐，可是英语还是很烂吧！

荣：因为日常生活中的一大半交流对象都是日本人。

—— 明明是出国留学（笑）。

荣：如果因此中途退学回国的话，只可能引发一种结局——花费了大量的时间和金钱，却对自己的职业生涯没有一丝帮助。

—— 那到底怎么做，才能让留学不毁掉自己的人生呢？

荣：首先应该认真学习和了解美国的教育制度以及留学体系。毕竟大多数人都不具备能够直接申请知名大学的英语水平，所以一开始通常都会进入社区大学或州立大学附属的语言学校学习。这时，一定要住学生宿

舍。因留学而毁掉一生的人，多数选择的都是加州、纽约的大学，因为觉得这些大城市比较好玩。但是，这些地区的社区大学大多没有学生宿舍。因为留学生特别容易选择这类大城市的社区大学，所以这一点尤其需要注意。

—— 您的意思是："反正都要去美国留学，还不如选择加州或纽约的大学"，这种想法是非常危险的？

荣：是的。若住的是学生宿舍的话，那么放学后也就有处可去了。平时生活中与外国室友的交流是必不可少的，加上那里的辅导员制度非常完善，所以课程结束后，依然可以继续学习。虽然终日浸泡在英语中的生活很辛苦，但只有身处这样的环境之中，英语能力才能得到真正的锻炼。

此外，即便同为社区大学，尽量选择小班授课型社区大学，这样老师能够更好地顾及每一个学生，这也是提高升入四年制大学概率的诀窍。若能好好利用这两年的时间努力学习，考出好成绩的话，是有机会以全额奖学金的资格进入州立大学的。

若想节省留学费用的话，可以选择重视教育的州。比如可以选择得克萨斯州有学生宿舍且升学率较高的社区大学，然后再努力升入四年制大学。在美国本土的年轻人中，通过学费较低的社区大学升入四年制大学的人正在不断增加。

—— 像您说的这样，对于那些认真做过功课且有坚定信念的人而言，留学依然是创造人生可能性的重要工具。可是，若想通过留学逃避一些问题的话，结局必然是令人失望的。

结论：

借留学逃避之人的未来走向？

有人为此耗费大量金钱，甚至负债累累。一举逆转人生相当困难。

解说：

关于本文中的末路，想必很多读者都预料到了吧！总的来看，荣女士指出的“企图通过留学洗白学历之人的人生走向”是这样的：

①需要花费大量金钱，有可能因此负债累累

②仅从社区大学毕业，并不被认为是四年制大学毕业

③若想从州立大学毕业，需要花费更长的时间去学习

④结果，日籍留学生常常聚在一起，多数人甚至连英语都掌握不好

总而言之，一个人如果高中时不好好学习而未能获得令人满意的最终学历，想通过留学一举实现人生逆袭，其实没那么容易如愿。这便是本篇的结论。

就像有些人买彩票，虽然一直买了不中，但还是会相信千万分之一的幸运而继续购买一样，情况越是糟糕，就越会寄希望于“一举逆转”。可是，如此异想天开的事发生的可能性微乎其微。

“一步一个脚印是成功的捷径”，无论对于工作还是对于管理，皆是如此。比如销售就是一个很典型的例子。

从电话簿的“あ（a）”音开始打电话是销售诀窍

有一个名为“Factelier”的服装购物网站。运营该网站的LIFESTYLE ACCENT INC是熊本市一家没有工厂的服装公司，他们将自己设计的服

装、配饰，委托给签约的日本制衣厂生产。产品的品质与设计皆堪称精良，且价格非常具有竞争力，把相当于以往市面上3万日元的高级产品以1万日元的低价销售，将物美价廉做到极致，所以深得市场好评，是一家受到日本乃至全世界关注的新兴企业。

这种商业模式的核心，在于如何将拥有世界级技术水平却又鲜为人知的地方制衣厂组合起来。如何发掘那些未被大企业收至麾下，却拥有精湛技艺的无名小型制衣厂。发现通过网站或一般的花名册寻找无果以后，山田敏夫总经理想到了另一种方法——按照从“あ（a）”到“わ（wa）”的顺序，依次拨打Town page（城镇电话黄页）与Hello page（日本电信电话发行的电话黄页）上登记为“服装业”企业的电话号码。

自2012年开展业务以来，山田敏夫总经理每次到地方出差时，都会用这种方法寻找“鲜为人知的制衣达人”。通过这些年的努力，以前他打100通电话，只有一家工厂愿意见面，如今每打20个电话，就有一家工厂愿意见面了。

总部位于东京都涩谷区的电动自行车、电动三轮车制造商Terra Motors，以少数销售人员覆盖了广阔的印度市场，在主流的三轮EV（电动三轮车）市场中，销量长期居于前三。其销售方法，是一种绝不输于“从电话黄页的‘あ（a）’音开始打电话”的“踏实销售”。

该公司的销售员一边“流浪”，一边开展销售工作。他们到达一个城市后，会选一家旅馆住下，然后依次徒步造访当地的自行车店。造访时，他们不单推销自己公司的产品，还会提供有效的销售方法、维修方法、印度三轮车市场现状、补贴体系等店方想要了解的一切技术与信息，仿佛派驻员工一般予以全方位支持，哪怕是打扫厕所等与推销毫不相干的工作，他们也会亲力亲为。据说他们甚至有过造访一家店长达2周以上

的情况。就是通过这样一种孜孜不倦的方法，他们一点一点地将产品推销了出去，真是将“踏实销售”做到了极致。

人世间，根本不存在什么“轻而易举”的事情。无论是个人履历的形成还是销售，应该没有比“踏踏实实、一步一个脚印”更为有效的方法了吧！

认为“好累啊，真想在海边小镇悠闲度日”的人（近似“逃离北上广”）

受访者：为移居千叶县馆山市提供支援的NPO法人OSEKKAI理事长八代健正

在大城市工作的职员中，患上“心病”的人越来越多。

据某项官方统计的数据显示，对工作感到“强烈不安、烦恼、压力”的人已经超过了6成以上。这一结果，想必是在通货紧缩的影响下，企业纷纷裁员、开展新业务，促使多数职场中的劳动强度增大所造成的。在不知何时才能干完的大量工作面前，不禁冒出“好累啊，真想在海边小镇悠闲度日”这种想法的人应该不在少数吧！

可是，要改变长期以来早已习惯的生活环境，也有风险。比如，趁着“田园生活潮”移居至乡村小镇生活，又苦于难以适应，搬回大城市生活。那么，在城市生活的人若想移居至乡村生活，究竟需要做好哪些心理准备呢？为了找到答案，我们采访了为移居千叶县馆山市提供支援的NPO法人OSEKKAI的理事长。

—— 首先，请您介绍一下NPO法人OSEKKAI所开展的活动内容吧！

八代：我们为移居千叶县馆山市的人提供支援服务。主要针对有兴趣移

居馆山市的人提供移居相关的咨询服务，还开展移居体验团活动，建立网站，发布相关介绍信息。2008年，我们以馆山商工会所青年部50周年纪念业务起步，后于2009年取得了NPO法人资质。

—— 从东京等大城市移居到馆山市的人呈上升趋势吗？

八代：从协会成立到2013年期间，我们接待的移居咨询案例已超过500件，共为约120户家庭、300余人提供了移居支援。因为还有很多没有通过OSEKKAI移居的人，所以实际上有相当于这个数据几倍的人移居到了馆山。

—— 移居到这里的都是些什么样的人呢？

八代：以30—40岁的育儿家庭为主，虽然也有一些年龄在60岁以上的退休家庭，但正值壮年的移居者是最多的。多数处事积极的人，会在馆山找工作，积极地参加到地区活动当中，甚至有移居者荣升为当地传统节日活动负责人的情况。

—— 原来如此。那会不会有人心想，“大城市的生活太累了，真想搬到海边小镇悠闲地生活，不用继续工作，每天读读书、散散步，毫无压力地度过每一天”？

八代：以前有这样的人，不过我感觉最近减少了。

—— 不过，如果有一定存款的话，按道理来说，这种生活也是有可能实现的。

八代：可能是可能，但我并不推荐。

—— 为什么呢？“既有一部分存款，提前退休的话退休金也有相应的增额补贴，只要不过度浪费的话，是足够支付生活开销的”，这完全是有可

能实现的。什么也不用做，每天悠然自得，时而仰望馆山的蓝天碧海，时而仰望繁星满天，仿佛每天都在过暑假一般，在我看来，这样的日子简直棒极了。

提前退休、沉浸于读书的生活按理说是能实现的，可是……

八代：如果是短时间的话应该可以吧！可是时间长了，存款花完了，慢慢失去了与社会的联系的话，即便还有资产足以满足生活，恐怕也早已失去“欣赏”蓝天碧海的心境了。

—— 这是什么意思？

八代：有这样一个例子，关于一对70来岁移居至此的夫妻。考虑到自己拥有充足的资产，而且一直非常努力地工作，出于希望今后的日子能够过得舒服惬意一些的打算，他们搬到了这里，开始了田园生活。刚开始的时候还挺好的，可是随着时间的推移，他们慢慢开始觉得，不与他人来往的生活太寂寞、太无趣了。

——话虽如此，可是人生本来就是孤独的啊！

八代：还有这样一个案例。有一位移居者曾担任某公司总经理，非常有钱。可是最后，他还是去了市内的一家酒店工作。他说，以前存款一直在不断减少，可是开始工作以后情况就改变了，他感觉现在轻松多了。

—— 也就是说，无论拥有多少资产，只要余额在减少，对于普通人而言，还是相当有压力的。

八代：即便是在像馆山这样的地方，一直不工作的话，存款的减少速度也会超出移居者的想象。虽然经常可以见到类似“几百万日元便能轻松开启田园生活”这样的指南类书籍，但现实根本不像料想得那样简单。

首先，在开始乡村生活以后，汽油费会增加。因为乡村的公共交通不像城市那么方便，所以无论是上班还是外出，都只能开车出行。从我个人的情况来说，每年需要支出约30万日元的汽油费，此外，燃气费也会比城市用得多。

—— 可是房租降低了不少啊！那些空置的老房子，2万—3万日元便可以租到。

八代：我认为那些长期在城市生活的人，很难一下子适应老房子中的生活。其中也有一些需要适当重装的房子，比如更换地板、改为抽水马桶，等等。

其实，我现在就以每个月5 000日元的价格租了一套老房子。入住前，我安装了简易的冲水马桶，还更换了浴室烧热水的锅炉，并且对生活环境进行了一定的修缮，仅仅这样，就一下子花了100万日元。

—— 我这个人非常害怕虫子，房子里会有虫子出没吗？

八代：有的有的（笑）。蟑螂经常满屋子乱跑。

—— 呜哇……樟脑球之类的不管用吗？

八代：不管用。可能是农村的蟑螂很聪明吧！至少我家的蟑螂，知道那些有毒，所以根本不吃。而且还有很多比蟑螂更可怕的虫子。我就被像笔那么长的蜈蚣咬过一次，从肘部一下肿到了手指尖。此外还有毒蛇。

所以，对于来咨询移居事宜的人，我们都会首先推荐他们先搬到镇上的公寓、高级公寓中生活。

—— 这样的话，房租大概会有多少呢？

八代：我平时都是这样介绍的。“普通房子的租金约为5万日元，奢侈一点的约为6万日元，4万日元的房子尚能勉强度日，3万日元的房子就只能用来‘修行’了”。

—— 假如无奈之下选了稍微好一点的6万日元房子的话，年租金合计为72万日元。加上30万日元的汽油费，再加上7万日元生活费的话，每年将近需要200万日元的开销，10年的话就是2 000万日元，20年的话就是4 000万日元。如果退休金发不下来，或是在安倍经济学指引下通货膨胀进一步加深的话……的确，如果只是拥有几千万日元或者一亿日元存款的小富豪的话，还真是会坐立难安的。

八代：是吧！所以对于那些有移居意愿的人，我都会建议，如果是单身，那么至少保证每个月到手有15万日元的收入，如果是夫妻，那么至少保证每个月到手有25万日元的收入。

——原来如此。如果是这样的话，那么移居后也就还要工作了。可能我下面要问的这个问题有些失礼，请问馆山地区提供的工作机会多吗？

八代：挺多的。有建筑、护理、医疗、运输等相关工作，还有旅游设施也面临着人手不足的问题。

—— 原来如此，可是即便找到了工作，也还是会存在问题——能否很好地融入当地社会之中。在城市生活时，不知道邻居住的是谁，即便擦肩而过也不相互打招呼的人还是很多的吧！习惯了这种生活的人，究竟能否适应农村来往密切的人际关系呢？如果本来就是善于交际的外向型性格的人或许还好，可是……

须过度紧张也可融入

八代：确实有很多人都很担心这个问题，但是从结论上来说，只要不是过于厌恶人际往来的人，都是能够融入进去的。自然而然地处理就可以了。我的意思并不是说非要主动和别人打招呼。走在馆山的街道上，对方自然会主动打招呼。如果孩子们笑嘻嘻地向你打招呼说“早上好”，你会如何反应？

—— 这样的话，就算是城市里的人，也会认真回应吧！

八代：是吧！其实在我曾经接触过的100多个移居家庭中，的确有几个家庭回到了城市中生活，但是几乎都是因为父母需要照顾等迫不得已的原因回去的。因为难以融入当地社会而重返城市的，只是极少数的情况。只要正常来往，一般都不会有什么问题。

当然，偶尔也会有“渴望融入当地”“担心畏缩不前不太好”而非常积极地参加社区活动、像参加竞选一样给邻居送点心的人。可是这样的人，反而会让自己和周围的人都变得很累。正常来往就可以了。

—— 原来如此。可是，我周围有很多人都根深蒂固地认为农村太过闭塞，而且偶尔还会发生一些比城市还要可怕的案件。相关专家也经常指出：农村特有的闭塞性正是引发种种案件的根本原因。

馆山没有农村特有的“横沟正史风氛围”

八代：在馆山，您完全不用担心这一点。因为馆山自古以来就是一个人口流动较大的地区。这里既有自卫队，还有渔民来来往往。别说闭塞了，我反而觉得这里挺开放的。

——那也就是说馆山当地并没有类似八墓村、津山三十人被杀案之类的“横沟正史风氛围”了。

八代：没有没有。虽说馆山的人际关系比较密切，但最多也就是某初中男生与其女性朋友一起放学回家，到家时，男生的母亲已经知道这件事的程度。

—— 这已经算是相当密切了吧（笑）！

八代：但很快就能适应了。

—— 可是有些习惯大城市生活的人，会认为农村里像除草、筹备节日之类的义务劳动太多了，反而没了自己的私人时间。

八代：的确有一定的义务劳动，但也没到失去私人时间的地步。以我个人为例，我每年除草2次，筹备节日最多花费1周的时间，疏通下水道每三个月一次。

—— 适应以后会觉得这些事做起来也挺快乐的吗？

八代：不，不会觉得快乐（笑）。在大太阳底下除草可是相当辛苦的一件事啊！虽然没到快乐的程度，但让心情变好的效果还是有的。

—— 这是什么意思？

八代：努力地除草，看到自家周围，乃至整个村庄都变得很美丽，心里也会变得分外舒畅。不光是为了自己，更能为地区做些贡献，学会常常为他人着想。我想能够从义务劳动中体会到愉悦，应该是日本人本就具有的国民性带来的。

—— 也就是说，反而那些毫不在意他人、只顾自己的都市生活的居民更容易积累压力。

八代：应该会存在这样的弊端吧！

结论：

心里想着“好累啊，真想在海边小镇悠闲度日”之人的未来走向？

若能保持正常社交来往的话，还是挺快乐的。

压力会比城市小一些……

解说：

虽然这一想法，很可能是正在公司工作的中年人曾经在脑海中一闪而过的选择之一，但是听了八代先生的一席话，且不管从城市移居到农村是否会成功，至少使我们对理想之中“田园生活”的印象有了很大的改变。

首先说一下移居到乡村也要继续工作、并有意在人际关系密切的乡村社会中积极与人交往的人，这样的人基本上不会有什么问题，无论是自己还是家人，都能快乐地开启第二人生，同时受到当地居民的热烈欢迎吧！这样的人应该马上移居。

而对于那些疲于都市生活的，也就是如同标题中“想在海边小镇悠闲度日”而考虑选择移居的人而言，则得出了一个必须引起注意的结论。理由很简单，因为多数乡村，都难以实现城市那般“完全按照自己的节奏悠闲生活”的情况。

首先，乡村中打扫卫生、除草等集体劳动比较多，难以确保自己的自由时间。虽然八代先生在采访中指出“并没有到完全失去私人时间的地步”，但是每个地方的情况都不一样，据《日经商务周刊》2012年对移居乡村体验者实施的调查显示，因乡村的居民需要频繁参加“消防队，公园、河流的清扫，节日的筹备”等义务劳动，不少人错误预估乡村生活。

其次，乡村生活比预想中的生活成本要高。2011年，曾在广告代理公司

工作的B先生选择提前退休，并带着妻儿搬至乡村开始种植有机蔬菜。当时，他所面临的问题是超出想象的高额生活成本——“令我没有想到的是，这里的自治会费很高。我以前居住的地方一年只收5000日元，如今却要收3万日元以上。租不到房子，只能买老房子居住，维修老房子的费用也超出意料”。

虽说因当事人所储蓄的资产而异，但也有必要做好接受相当于上班时两三倍的工作强度这一心理准备。

指出“乡村 = 悠闲的观念实属幻想”的移居经历者

最后，指出“乡村 = 悠闲的观念实属幻想”的移居经历者并不在少数，而且治安比城市差，每1万人的交通事故发生率比城市高的地区也不在少数。再加上密切的人际关系也着实令人堪忧。虽然八代先生鼓励说，“只要不是厌恶与人交往的怪人，都是能够融入当地生活中去的”，但越是在城市中生活时间长的人越容易感到不安，这也在所难免。

综合以上所述情况，若真想“在海边小镇悠闲生活”的话，就只能准备好即便不工作也足以生活下去的资产，与周围的人保持一定的距离，每天过着归园田居的生活了。可是，八代先生却给这一观点泼了一盆冷水。

无论有多少资产，只要资产渐渐减少，人们都会感到压力并难以承受。

②多数人都会觉得“不与他人来往很无聊、很寂寞”。

想到这里，没准会有人下定决心做出选择——若有行之有效的方法排解压力的话，继续在城市生活反而会活得更加轻松。

农村的衰落已经成了日本社会面临的一大课题，为了缓解东京一极集中(5)情况的加剧，政府打出了各种解决策略。但是，若真的希望增加农村

人口，提出一套建立在充分了解城镇居民与农村居民人生观、价值观差异基础上的地方振兴策略，或许才是更有必要的解决之道。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第四章 那些奇怪的人后来怎么样了

乘电车不往列车中部走的人

受访者：人类心理学专家、EAP研究所所长川西由美子

因组织精简化及成果主义的引入，上班族的劳动强度进一步加大，随之而来的便是居高不下的工作压力。在职场环境不断恶化的同时，堪称世界最糟糕的上下班高峰期也未见改善迹象，从而进一步加重了上班族心理上的负担。据说日本电车最高峰时的乘客数量高达整体载客量的300%。所以别说在车上用手机或是耳机的声音被旁边的人听到了，就连那些“乘电车时，不愿往列车’中部’走的人们”，都会让很多人感到不小的压力吧！

明明不马上下车，却非要站在车门附近。这么做不但会加重拥挤，还会妨碍后续上车的乘客。明明往列车中部走的话自己也会站得舒服一些，可许多人没有一丝想要往里面走的意思。是这些人顾虑不到？还是他们看不到周围的情况？抑或是出于某个目的、因为某个心灵创伤而故意为之的？下面，让我们与人类心理方面专家一同分析“乘电车时不往列车‘中部’走的人”的心理。

—— 在喜欢站在车门附近的人中，有一些如同门卫一般站在车门两侧的人。按第一种类型来说，也就是说他们的大脑中并没有能够形成“站在这里的话，身后的背包或头发可能会影响到坐在后方的乘客，使他产生不快”这一想法的回路。

川西：按道理来说，是这样的。

没有“为他人着想之心”的人

—— 虽然这种说法不太好听，但这种类型指的是不是那些“脑袋瓜不太好使的人”啊？所有“不愿意往列车中部走”的人的脑回路都有问题吗？如果真是这样的话，那日本的未来岂不是很堪忧。

川西：并非所有人都是如此，这只是其中一种类型而已。不过在日本，“没有为他人着想之心”的人的数量正在逐渐增加却是无可厚非的事实。我刚刚说的“有没有脑回路”，与聪明与否无关。即便是学习成绩优异或是在知名企业上班的人，也有很多不往电车中部走。

—— 为什么没有这一脑回路的人越来越多了呢？莫非因环境激素等问题影响，使“在学校善于学习，但‘脑子有问题’的人”不断增加了呢？

川西：不是这样的。其实是否拥有“为他人着想之心”，并不一定都是先天才能，反而基本都是后天形成的能力。对其形成影响最大的是幼年时期。简单来说，如果孩子在大脑形成期时，大量积累了强烈认为“有眼力见儿是好事”的经验与记忆的话，那么长大后，他也会相应地成长为一个比较有眼力见儿的人。

——那就从小培养孩子的眼力见儿，在他关注周围环境、照顾朋友时，多表扬、多鼓励他！

川西：不过，仅仅用一些“谢谢”“你真是个好孩子”这样的固定表达来表扬孩子的话，并没有太大效果。因为大脑对于反复发生的事物容易形成一种习惯，从而选择放过。所以，不要只是单纯地表扬，而要在表扬的时候，明确指出“为什么这样做很好”“为什么周围的人会因此而高兴”等“表扬的原因”。

——虽然还不到什么至关重要的地步，但培养出一个“愿意往电车中部走的孩子”，也是颇需要花心思的一件事情啊！

川西：不过，以前是能够做到的。我认为这是因为以前具备“相适应的育儿环境”，因为那时小家庭化程度没有发展到现在这个地步，区域社会能够发挥出相应的功能，所以孩子身边有许多“为他人着想时主动表扬、不为他人着想时主动批评”的长辈。

这个社会为什么会盛产“不为他人着想之人”？

—— 没错，首先是家里的老人，也就是爷爷奶奶肯定会这么做的，还有邻居家的老人也会像对待自家孩子那样批评或表扬别人家的孩子，不会像现如今顾虑得那么多，这不敢说那不敢说的。而且那时批评或表扬孩子时，大家都会多说几句，也就是讲清楚表扬或批评的原因。

川西：加上如今即便有的孩子想做为他人着想的事情，出于过度保护而不愿就此向孩子伸出援手的家长也越来越多了。所以“让孩子为他人着想”的机会就比过去少很多了。

—— 原来如此。如果“欠缺为他人着想的脑回路”，是导致不愿往电车中部走的第一个原因，那第二个原因又是什么呢？

川西：第二种类型是“虽然拥有为他人着想的能力，但是看不到周围的

人”，换言之，也就是“视野比较狭窄的人”。这种类型分为两种情况，一种是从物理性角度来说看不到周围的；另一种是虽然看到了周围的人，却无法有效认知、运用视觉信息的人。

—— 如果看不到车厢内的拥堵情况、空旷之处、想要下车的乘客的动向等的话，便不会产生为他人着想的念头。其原因究竟是什么呢？

川西：首先，明明没有什么特别的眼科疾病却视野狭窄的原因之一据说是压力。不过，这一情况可能会随着压力的消失而消失。所以更为严重的原因，是由于幼年时期的经验不足，导致虽然能够看见却无法有效认知、运用周围环境信息的这种情况。

—— 又是幼年时期的问题啊！那么反过来说，怎样才能成为一个能够有效把握周围环境，愿意适时往列车中部走动的孩子呢？

川西：有效的方法是，从五岁开始让孩子学习一项团体体育项目，其中尤其推荐足球。

—— 原来如此，踢足球时，必须在把握队友、对手以及球的位置等周围环境的基础上，不断思考接下来该采取何种有效行动。多数体育项目，尤其是球类运动，都是可以锻炼对周围的观察能力的。这么说来，往极端里说的话，那些并无特殊原因却偏偏在乘电车时站在车门附近的人，很可能是上学时参加文科社团或是不参加任何社团的人了？

优先录用擅长体育的人，有理可循吗？

川西：不不不，并不是非要搞体育才能培养出这种能力。比如书法也是可以的，练习书法时，不是必须要考虑如何在纸上布局每一个字的位置吗？所以这种练习也有助于磨炼孩子把握与认知周围的能力。

—— 反过来说的话，“童年、少年时期既不参加运动也不学习技能，对任何事情都毫无兴趣的人≈乘电车时不愿往列车中部走的人”这一公式应该是成立的吧！如果是这样的话，那些渴望招聘机灵员工的企业，优先招聘曾参加体育社团的学生或是体育精英，也是有一定道理的做法啊！那不愿往列车中部走之人的第三种类型是什么呢？

川西：既有为他人着想的能力，也有认知、运用周围环境的能力，但是不懂“往里移动技巧”的人。

—— 啊啊，您这么说我就明白了。虽然想往里走，可是面前挤满了人，又不知道该如何移动，所以心想“往里走太麻烦了，干脆站在门口忍一忍吧”！

川西：对于这种类型的人，如果掌握了“往里走的技巧”，也是能够让自己在上下班途中变得舒服些的。

—— 可是，这项“技巧”应该很难吧！本就处在一个充满凶气的社会，在拥挤的满员列车中，大家的心情多少都有些易怒。就算你一边说着“对不起，麻烦让一下”，一边往里面移动，也难免会引发他人的不悦，从而导致争执的发生。

川西：是吗？我每天都往列车中部走哦！我会对身边的乘客说“对不起，因为列车中部比较空，可否让一下让我走过去”，比较拥挤的时候，我会打招呼说“那位系着粉红领带的帅哥，能否麻烦您往里面挪一挪呢”。

—— 这种方法的主观性太强了吧！就没有因此惹怒到对方的情况吗？

川西：也并不是完全没有遭遇对方白眼的情况。但只要注意好言辞与时机的话，通常是没什么问题的。重点在于要有始有终，如果顺利移动到了列车的中部以后，就要认认真真地向给予配合的乘客表示感谢，说一

句“谢谢”或“多亏您的帮忙”。这样做的话，基本上就不会有什么问题了。当我做出表率，移动到列车中部以后，其他人也会跟着移动，这样一来，车厢内的舒适度也随之提升了不少。

“边拿酒杯边看报纸的大爷”的弱点在于对私人空间的重视

—— 话虽如此，可是包括暴力事件在内的列车纠纷每天都在发生啊！您真的没有因此而遇到一些危险情况？

川西：从来没有过。要知道，我还遇到过一手拿着酒杯一手拿着赛马报纸，而且一连躺在好几个座位上的大爷呢！

——一手拿着酒杯一手拿着赛马报纸……

川西：不过，从心理学的角度来说，这种人多为重视“私人空间”的一类人。因为不希望他人侵入自己的私人空间，所以会故意做出一些举动来威胁身边的人不要靠近自己。也正因为如此，我会故意坐在他的身边，这样他便会为了避开我而一点一点地向旁边移动，从而腾出位子让更多的人坐下。

—— 原来如此。那么综上所述，虽然不是马上要下车却不愿往列车中部走的人主要分为三种类型，分别是：不会为他人着想；不会充分把握周围的环境信息；不懂巧妙呼吁周围人配合自己“向列车内移动的技巧”。

川西：是的。

—— 这么说来，比较令人担心的还是第一种和第二种类型啊！不善于顾及他人的感受，对于工作而言也是非常不利的。而没有把握周围情况的能力，连判断列车中最适合站立位置的能力都没有的话，也势必会给日常生活带来诸多不便。虽然这两点都与幼年时期的经历息息相关，但顾

及他人的能力，就真的没有办法在成人之后纠正了吗？

川西：其实是有可能的。比如职场中的上司能够像父母那样教育下属。

——也就是说，当下属主动顾及他人感受时给予表扬，当下属未顾及他人感受时给予批评，而且要明确这么做的原因，这样一来，就可以慢慢地帮下属形成为他人着想的脑回路。

川西：对于年轻人来说，是有用的。可是对于40—50岁的人，一定要谨慎使用类似父母那样的教育方法。因为被说的一方，会感觉自己受到了蔑视，很可能出现听不进去忠言的情况。如果公司里有这样的人的话，不要直接纠正他一个人，而要使整个团体形成“为他人着想很重要”的工作氛围，这样做会更加有效。

—— 原来如此，即便有可能纠正不为他人着想的脑回路，看来也是要花费大量时间的啊！总感觉短时间内很难看到越来越多主动向列车中部移动的人、通勤压力有所缓解的那一天了！

川西：不过，我认为还是有需要从现阶段着手改变的事情。比如，列车内的广播就有需要调整的空间。

只说“减速”是不够的，还要多加一句

—— 只说“请往列车中部走”是不够的？

川西：若想在成年以后，让年少时期没有形成“为他人着想的脑回路”的人形成这一脑回路的话，仅仅呼吁他说“请怎么怎么 做”是远远不够的，还需要“明确指出这么做的意义”，好比为什么这么做，这么做的好处是什么。

给你举个例子吧，虽然与电车没有直接关系，但这个案例会便于您的理解。有一个运输公司，面临着司机经常超速驾驶的问题。为了解决这一问题，该运输公司提出了“减速”的口号，可是并没有什么效果。如果在里面加入一个词的话，便可立即减少超速驾驶的情况。

—— 什么词？

川西：很简单，这句话就是“减速，加薪”。

—— 仅仅加入了一个词，便一下子明确了减慢驾驶速度所带来的好处。这么说来，如果铁路公司不只在广播中说“请往列车中部走”，还在后面加上一句“这样上下班的路上就会变得更加舒适”或是“这样将有助于减轻列车的拥挤”等，解释向列车中部移动为自己和大家带来怎样好处的话，效果就会更好。

川西：应该尝试一下。

结论：

乘电车不往列车中部走之人的未来？预计前景不太光明。

恐难以在职场中实现成功发展。

解说：

看似一件不足挂齿的小事，却是一个具有深意的重要问题——正是本篇主题的特点。川西老师将“不愿往列车‘中部’走的人”概括为以下三种类型：

①大脑中未形成“为他人着想的脑回路”。

②“视野”较为狭窄。

③欠缺“能有效获取他人配合的沟通能力”。

① 中的“为他人着想的脑回路”，换一种说法，就是能够设想周围情况的变化，适时顾及他人的感受并且想出最适宜整体的方法的能力。

因为无论是三中的哪一种类型，都是从幼年时期慢慢形成的，虽然长大后再进行矫正的可能性不为零，但也不是简简单单就能够改正的。也正因为如此，“不愿意往列车‘中部’走的人”一直没有减少，直到今天，在上下班高峰期乘坐首都圈的通勤电车时，依然可以听到不停呼喊“请往列车中部走”的广播声。

为什么说这件事重要呢？因为在未来时代，若想在职场中取得成功，“为他人着想”是一项非常重要的能力。

在市场、技术都已成熟的年代，能够创造出伟大成果的，只有屈指可数的天才以及运气极佳的人。在这样的环境下，普通人若想获得周围的认可并且在组织中构建起自己的一方天地的话，让周围人“发自内心地愿意与自己一起工作”就显得尤为重要了。

“随机应变”的能力，将在这时为你助上一臂之力。而那些像门卫一样站在车门两侧，或是每次到站都挡着下车乘客的人，无论如何，也不会令人觉得“他们很擅长工作”吧！

此外，如果我们把川西老师的理论反过来理解的话，也就成了善于为他人着想的人，大多视野比较开阔（信息收集力、观察力强）。在今后的职场中，是否具有一定的视野，将成为评价一个人的重要依据之一。

出色的销售拥有开阔的视野

日产汽车旗下有一位即便在汽车行业低迷时也依然能把汽车卖出去的销

售员——他就是日产Prince东京贩卖的C先生，连续十年以上蝉联公司销冠，若将他的销售业绩按工作日来换算的话，平均每两天就可卖出一辆车。

C先生的销售，是从观察他所负责区域内的住宅开始的。首先是车位车库，从它的年代感、外观、轮胎对地面的磨损程度等推测出使用年数，如果看似已经开得有年头了，那便可以判断为潜在购买欲较高的客户。与此同时，C先生还会观察住宅的外观，从房子的大小、构造推测居住的人数，从所晒衣物、自行车等的数量、种类推测具体的家庭人员构成以及小孩的年龄。如果院子里放置了户外用品或是高尔夫练习网等用品，那就可以推测房子里的居民平时大概是如何用车的。

这样一来，不但可以差不多把握该户居民是否拥有购买汽车的欲望，还可以大致推测出他们“想购买下一辆汽车”的车型是什么，在此基础上再登门拜访，这便是C先生的销售方式。与只知道介绍促销活动内容的普通销售员不同，刚一见面就如同算命大师一般，一语中的地说出当事人在汽车方面渴望改善的种种需求，这样的C先生，让大多数顾客都难以小觑。这便是C先生始终能够把汽车卖出去的最重要的原因。想必大家已经明白，如果没有广阔的视野，是很难拥有如此出色的销售能力的。

“乘坐电车时会选择哪个座位”可作为招聘的测试题

若想在今后成为一名成功的职场人士，“顾虑周全的能力”是不可或缺的。若乘电车时是否愿意往列车“中部”走能够成为检测是否具有“顾虑周全的能力”的石蕊试纸，那么企业在招聘的测试题中加入“在电车内的站立位置”岂不是一项筛选人才的妙计？既然已经有公司把内定候选人都聚集在酒店里，通过集体生活来观察与判断候选人的“人格力”，那么想必我的这一建议也并非无稽之谈。

这时，我们需要考察的重点，就不仅仅是“是否愿意往中间走”的问题了。举例来说，如果有左侧图中的一张7人座位表，顾虑周全的人会选择坐在哪里呢？

答案是①③⑤⑦。

因为无论坐在这四个座位中的哪一个，之后来的人若想以较为舒适的方式，与旁边的人空一个位置而坐的话，都可以最大限度地坐4个人。

如果坐在② ④ ⑥这三个位置上的话，就无法舒适地坐下4个人了。

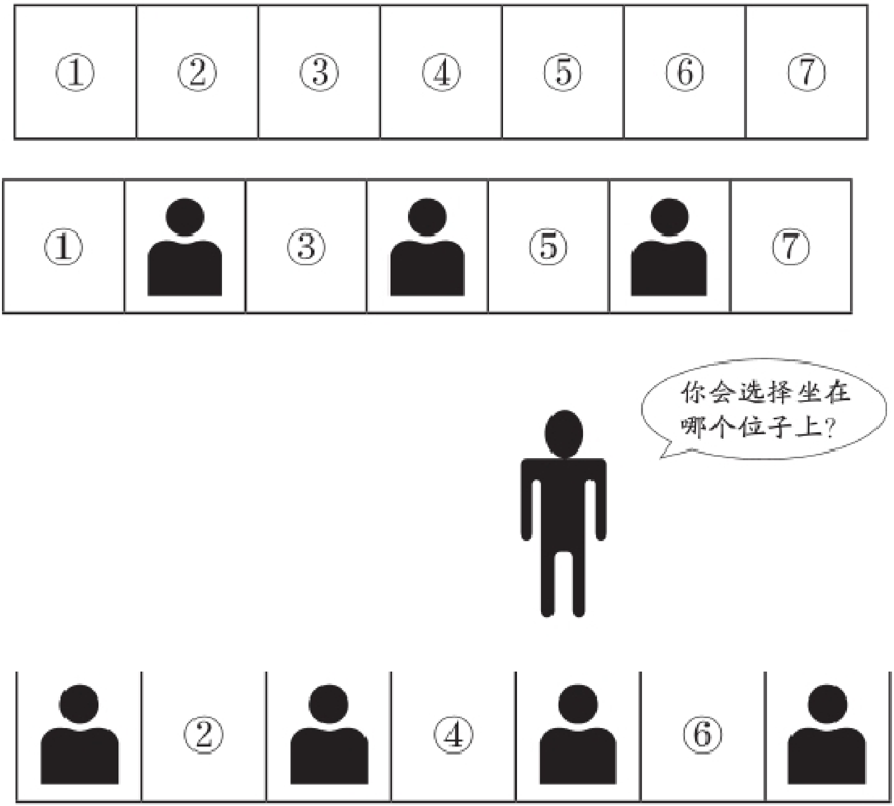
再进一步说，如果坐在位于两端的①或⑦上的话，就有可能出现“被如同门卫般站在车门两侧那样站在边上的人”的背包等物品触碰到的风险。所以，若想招聘到兼具危机意识、预测力强的人才的话，那么可以从选择③⑤的候选人中先行挑选。

或许有人认为，“这么做未免也太夸大其词”了吧！但是，那些能够出色完成工作且能在当今年代取得有效成果的“优秀人才”，无论何种TPO（时间Time、地点Place和场合Ocasion的缩略语），都会下意识地顾及到周围的情况，充分发挥想象力与预知力，让自己与他人都能够舒舒服服地相处。这样的人，也会自然而然地让他人想要聚集于周围，因为一和他在一起，心情就会变好。

Q：顾虑周全的人会坐在哪里？

A.正确答案如下

顾虑不周全之人所坐的位置



对于这个“选座”测试，或许有人会说，“就算自己和别人挨着坐也没什么问题啊”。这种人，对于采访中提到的有关“私人空间”的意识，很可能比较薄弱。因为这种人不善于与他人保持适当的距离，所以在我看来，他们与“不愿往列车’中部’走的人”一样，难以在职场取得成功，您觉得呢？

喜欢看“诡异漫画”的人

受访者：心灵创伤研究专家、日本催眠心理研究所所长米仓一哉

在互联网普及等因素的影响下，出版行业一年比一年难做。可是，有一种出版物有自己的生存之道，始终在社会中保持着强大的影响力——它就是漫画。比如跨越国境受到全世界欢迎的《进击的巨人》，还有被拍

成电影的《GANTZ》《寄生兽》《请叫我英雄》……仅仅近几年，广受关注的漫画作品就不胜枚举。

不过，若列举一些今昔的人气漫画作品来看，会发现一个尤其是从父母的角度来看“会非常在意的共同点”。恕我直言，这些漫画作品中都存在或多或少的过激描写。

在众多以“感动”“朋友的情谊”“主人公的成长”等为主题的“普通作品”中，却偏偏独爱“诡异漫画“的人，他们的心中真的被蒙上了什么阴影吗？为了探究喜欢过激漫画、电影、小说之人的真实内心，我们采访了心理治疗师、日本催眠心理研究所所长米仓一哉。

—— 虽然含有诡异描写的漫画、影视作品很早以前就有，但我感觉那时喜欢这类漫画的只是一小部分的狂热爱好者，并非像现在这般深受大众欢迎。最近，人物模样怪异的电影宣传片不但在公共场所屡见不鲜，而且原作也常常大卖。在这种现象背后，我总感觉潜藏着某个“日本社会的病灶”，难道是我想多了吗？

诡异漫画大受欢迎的背后，隐藏着一个“过于洁净的社会”

米仓：不，我认为这是一个很有意义的发现。从结论来说，应该是当今社会为多数喜欢这类作品的人提供了一个合适的环境吧！

首先，若从心理、精神的角度来分析的话，我认为诡异漫画、诡异电影流行的原因如下。如今已经很少有人因吵架而干仗或是非要打到你死我活的地步了，因为我们正处在从儿时开始便极少能体会到流血、他人与自己疼痛的社会。不只是疼痛，在长大成人的过程中，在公园里玩得满身是泥，在泥土里捉蚯蚓，一不小心踩到狗粪的情况，也变得越来越少了。

—— 您的意思是，整个社会的“怪事”都不见了？

米仓：人是一种无论何事，都潜在希望能够“亲自体验、感觉、品尝”的生物。这一现象可称为“人体本能”，如果没有实实在在的切身体验的话，这种感情是难以得到满足的。若是在较早以前，我们还可以在青春期、叛逆期，通过反抗等方式，将内心“对诡异事物、危险事物的关注、好奇”“对周围的攻击性”发泄在朋友、父母身上，在慢慢发泄的过程中长大成人。可是如今，有些孩子根本没经历过叛逆期。所以，当这种“想要体验却又无法体验的诡异世界”被描写成漫画以后，自然容易被其深深吸引。从某种意义上来说，这也是合情合理的正常心理反应。

—— 原来如此。不过，就算如此，也应该适可而止吧！当看到巨人、外星人、ZQN（指的是被某些谜一般的病毒感染后变成丧尸的人）、吸血鬼，乃至出场人物被吞食、手脚被割下、内脏被取出等画面时，不但毫不侧目，反而兴奋地期待“下个礼拜故事情节将如何发展”。反正我总感觉这样的人心理有点问题（笑）。

米仓：没关系的。因为人也是对经历过的事情有耐性的生物。即便起初感觉“强烈”“过分”“残酷”的刺激，体验了多次之后，也会慢慢觉得不过如此——这是一种自然现象。

—— 这么说来，“因《请叫我英雄》不如连载之初诡异”而心生不满，或是喜欢在网上搜索“诡异漫画”“极思甚恐风电影”之类的行为，并不是心理上有什么异常了。

米仓：并没有什么异常，反而那些刻意压抑类似情感、好奇心的人才很危险。比如，有些父母得知孩子偷看这类漫画后，便会严令禁止，如此一来，“对于诡异事物、危险事物的关注与好奇”便会以“不可为之事”的形式在孩子的心里积压，日后遇到什么不测时，反而容易在现实生活中

爆发。

我明明想做这样的自己，却不得不在父母、社会的掌控下变成另一种模样——若这一心理矛盾越积越深的话，将使人陷入一种被称为“自我差异”的状态。而那些引发严重问题、割腕自残、患有过食症或者厌食症的孩子，大多都陷入了这一状态。

不要没收孩子的诡异漫画，陪他一起看

米仓：为了避免这种情况发生，只要家长不没收漫画，陪着孩子一起看就可以了，而且还要努力“理解”“感受”孩子为何想看这种漫画的心情。如此一来，不但有可能发现自己在教育孩子方面存在的问题，时间长了，孩子也会慢慢地将注意力转移到别的事情上。反之，如果家长硬逼孩子不这么做的话，反而很容易造成更为严重的问题。

若真是无论如何都不想让孩子接触那类漫画的话，可以用这样一种方法。我曾经遇到过一对前来咨询“如何解决孩子对极富攻击性暴力类游戏沉迷”的父母。对于这种孩子，我建议的解决方法是向他扔枕头。虽说枕头并没有致伤的危险，但使劲扔的话，即便是身为大人的我也会觉得疼。可是，扔了几周枕头后，那孩子果然失去了对刺激游戏的兴趣。

—— 也就是说，被极富攻击性暴力类游戏吸引，恰恰是孩子心中缺失攻击性、疼痛体验感的有力证据。用扔枕头这一模拟方法攻击，可以减轻相关缺失感，从而让孩子没有了通过暴力游戏填补缺失感的必要。是这个道理吗？

米仓：是的。不过我认为多数时候，并没有非要强行禁止的必要。

—— 不只是孩子，如果很多大人读“诡异漫画”时，也可以在爆发之前将

心中的攻击性完美地升华出来的话……

米仓：或许全体国民都观看诡异漫画、诡异电影，对于社会和平而言是“好事”。

不过，说到底，我们刚才说的都是将积压在心里的感情通过“阅读诡异漫画”等不给他人造成麻烦的方式表现出来的情况。除此以外，也有将积压的攻击性、心灵创伤发展为影响他人的行为乃至犯罪行为的情况。发生这种情况时，就需要立即处理了。

—— 您的意思是，儿时压抑的情感会在成人后变为引发犯罪的原因？

米仓：我举个例子来说吧！曾经有一位患者找我咨询过这样一件事，他说：“明明不想做，却怎么也停止不了流氓行为”。无论是看诡异漫画，还是耍流氓，人们的一切行为，尤其是在做出什么不符合社会规范的行为时，其潜意识中，一定潜藏着某个致使他这么做的原因。用专业用语来说，这一原因叫作“精神动力”，类似于先前弗洛伊德提出的“力比多”。

—— 也就是说，多数人读“诡异漫画”的精神动力，大多来自幼年时期欠缺相关体验以及内心的渴望？

用孩子的双手作烟灰缸并长达半年时间的母亲

米仓：是的。那么这位前来咨询的患者明明不想做却又无法停止流氓行为的原因是什么呢？经过半年的治疗，我发现根本原因在于其幼年期所遭受的母亲的虐待。

这是他上小学前发生的事情。因为他的母亲上夜班，所以每天都是后半夜才回家。母亲回家后，总是十分焦躁，所以她有一回家先吸一根烟的

习惯。

有一天，母亲回家后找不到烟灰缸了，她开始越发焦躁、愤怒。当时，这位患者为了缓解母亲的愤怒，拼命帮母亲寻找烟灰缸，可是并没有找到。你知道结果他做了什么吗？他把自己的手掌摊开，伸到了母亲面前。这时，母亲斜嘴一笑，心满意足地将烟头插向孩子的手掌，摁了几下熄灭了。这一虐待持续了半年以上，就连数十年后的今天，这位患者的手掌上依旧残留着深深的伤疤。

—— 感觉老师讲的故事比漫画还诡异呢！不过，这一虐待经历与流氓行为有什么关系呢？

米仓：自幼年期遭受虐待以后，这位患者便在不知不觉中于内心深处慢慢产生了“报复母亲”“攻击女性”的想法。他说自己成为流氓的最主要原因，是因为渴望看见女性被攻击时脸上露出的厌恶、痛苦的表情。他根本不知道真实原因是什么……

—— 这位患者现在怎么样了？

米仓：如今，他已经理解了心灵的构造，深入了解了自己的心灵感受，做出流氓行为的次数也比以前大幅减少了。但是，并没有完全消除。最后，我对他说：“毕竟被虐待了那么长时间，无法彻底治愈也是没办法的事情。如果你被警察抓到了，我会找警察解释的。”

—— 这就是您刚才提到的“理解与共鸣”吧！

米仓：从那以后，他终于停止了流氓行为。可能是因为他自出生以来，第一次拥有了一个“坚强的后盾”吧！

—— 原来如此。这让我明白了弄清决定人们行为的“精神动力”是多么重

要。不过，我想再回到刚才“诡异漫画”的话题，我认为让大多人不寒而栗的不是那些过激的描写，而是种种过激的情景。比如明明必须在围墙内生活，围墙却偏偏被毁坏了；哪怕被轻轻咬一下也会丢了性命；因为滑瓢太厉害了，所以直到一卷内容结束也没能把他干掉；身陷无法逃脱的岛屿……人们被上述种种主人公身陷绝境的情景所吸引，究竟是出于怎样一种心理状态呢？

为什么“滑瓢一战”最深入人心？

—— 这就是所谓的的自我差异吧！

米仓：这类人，往往喜欢“主人公陷入绝望境地”型题材的小说、电影，因为它能从不幸的主人公身上看到自己的影子，从而引起共鸣。

—— 原来如此。或许如今种种“身陷绝境”型题材的漫画、电影大行其道，正是源于人们在贫富差异型社会中渴望看到比自己的遭遇更悲惨的主人公的心理，或是渴望掩饰内心痛苦的心理吧！

米仓：这种人可能存在，但应该不是主流。

结论：

喜欢看“诡异漫画”之人的末路是什么样的？这绝非“不正常”。

反而是生而为人的自然行为。

解说：

下面，我将基于米仓老师的分析，尝试梳理一下喜欢看“诡异漫画”之人的心理情况。

①对现代化社会发展过程中日渐消失的“怪异世界”感兴趣是一种健全的心理。

②体验了几次后感觉残忍带来的刺激感降低了是正常的。

③过度压抑“内心对怪异事物、危险事物的关注与兴趣”反而是非常危险的。

④全体国民观赏诡异漫画、电影对于社会而言是“好事”。

总而言之，从心理学专家的观点来看，我们可以得出这样一个结论——自己或孩子喜欢看“诡异漫画”的行为并没有任何不正常，完全可以放心对待。

不过，生活在日本的我们一旦发现自己的想法、兴趣、爱好与“一般情况存在差异”，便会很容易认为“自己的精神可能有些不太正常”。原因很简单，因为当今日本“感到心理疲惫的人”非常多。

讨厌外国游客的人

受访者：认知行为疗法专家、东洋大学社会学系教授松田英子

赴日观光的外国游客正在急剧增加。对于老龄化加速发展以及市场日益成熟的今后的日本社会而言，让更多的外国人来到日本并且在日本消费，是振兴日本经济不可获取的重要途径。所以，可以说政府的观光立国政策正朝着成功的方向稳步前进。

可是，提到“所有日本国民是否都打从心眼里欢迎蜂拥而至的外国游客”这一问题时，就要另当别论了。即便表面上看起来如此，想必还有不少日本人看到大街上一批又一批外国游客时心中也依然难掩复杂之感

吧！

除了一小部分人以外，多数外国游客都能遵守日本的规矩，也不会做出给别人添麻烦的行为。俗话说“人类皆兄弟”，虽然明白这个道理，但有时也难免对赴日旅游的外国游客产生消极态度，所以被人称为“racist（种族歧视者）”也是无可奈何的事情，我们身边应该也有正在为此发愁的人吧！对此，我们特别请来了相关专家对日本人面对外国游客时的复杂心情进行了详细分析。

——老师，那我就开门见山地问了。当看到成群结队的外国游客时，心生五味杂陈之感是否预示着自己开始成为racist（种族歧视者）了呢？

松田：不是的。简单来说，当人们遇到陌生的团体时，必须依据有限的信息在短时间内做出判断，所以他们首先要粗略区分对方是敌是友。这是任何人都具有的“认知结构”。

这时，如果将某个团体认知为“与自己不同的团体”，也就是“外部团体”时，人自然就会心生戒备。尤其是对该外部团体所掌握的信息较少时，人们在惊讶的同时，会很容易产生不适感、抵触感等消极的情绪。

——我赞同您的意见。在长达10万—15万年的现代人类历史中，一旦某一个体对集体视为“敌人”的团体产生正面情感，便会立刻被所在的集体给淘汰掉。

对与己不同的集体心生戒备是生物的理所当然之举

松田：这时，依据什么来区分是敌人还是战友就成了问题的关键，而左右判断的，是从过去的经历、传闻等日常生活中获取的信息结合而成的，被统称为“刻板印象”的认知结构。

以遇上体育社团的人为例来说吧！如果是平日里对体育社团的学生持有“懂礼貌”“坚强”等正面印象的人，那么遇到体育社团的人时，便会自动将其分入“有好感”的组别中。相反，如果是平日里对体育社团的学生持有“过于自私”“粗鲁粗暴”等负面印象的人，那么他们会把体育社团的人分入“无好感”组别中。若按照这一观点思考日本人对于外国游客的情感，会是怎样一番情形呢？

——如果是平日里对外国游客的国民性持有正面印象的人，见到外国游客时内心不会产生戒备心。相反，如果是平日里对外国游客持有敌对印象的人，那么见到外国游客时他将很难保持情绪稳定。

松田：是这样的。这只是问题的第一个关键所在，其实不仅是对于外国游客，人这种生物很难一开始就对不同文化的人持有正面的刻板印象。不仅是人，很多生物都有自我保护的本能，一旦自己的“地盘”被外来者入侵，便会心生危机感，很容易对与自身文化不同的人产生戒备心。

——原来如此。

松田：其实媒体的报道会对刻板印象的形成产生很大的影响。在关于外国游客的新闻报道中，既有正面的报道也有负面的报道，对吧？

——是的。有利于促进日本经济发展等的是正面的报道，与此同时，类似没有用水冲走入厕时使用的卫生纸而随手丢在一旁；拿走旅馆客房的

公共用品；让孩子随地大小便；去超市买冰激凌时还没结账便吃了起来，被店员提醒后反而火冒三丈恨不得大打出手；因为游客增加导致日企员工出差时无酒店可住而被迫露宿街头等负面报道也比比皆是。

比起好口碑，坏口碑更容易被人记忆

松田：这时，我们心中往往更容易记住那些不好的新闻报道，因为比起能够提升幸福感的正面信息，负面信息的“信息价值”更大。这是因为负面信息比正面信息更容易给我们的生命、财产带来直接影响。

——这一点我也是赞同的。在人类从猿猴进化而来的过程中，最不可或缺的就是为了生存下去而获取的负面信息。对于“大型猛兽来了”“暴风雨来了”等负面信息反应迟钝的个体，一定会立刻失去财产乃至生命。我们正是那些由于对负面信息敏感才得以存活下来的个体的子孙后代，所以也会理所当然地对负面信息印象更深。

松田：可以说我一开始提到的“认知结构”也是同样的道理。如果对于从远方而来的敌人反应迟钝的话，那么是无法守护自己的财产与生命的。

——谈到这里，我想归纳一下您刚才提到的重点，您听听看对不对。①我们在进化的过程中，掌握了遇到未知团体时识别出对方是敌是友的本领；②这一识别标准来源于以往形成的刻板印象；③对于与自身文化不同的人，人们很难一开始就持有正面印象和态度。总而言之，人们容易对外国游客持警惕态度并非种族歧视的先兆，而是一种自然现象。

欢迎又不欢迎的微妙心理

松田：没错。对不太了解的个体、团体持有负面态度是一种自然现象。不过，我们不能把这一“情感”转化为“行动”，因为这么做就是种族歧视

了。

说得更具体一些，我认为当今日本人对于外国游客的心情是十分复杂的。从促进经济发展的角度来说，是非常欢迎的，可是又难以避免地会产生不希望外人踏入自己地盘的心情。心理学把这种现象称为“ambivalent（矛盾心理）”。“ambivalent”是一种比“讨厌”更麻烦的心理，很容易让人长期处于烦闷状态。

——我明白了。得知自己对外国游客产生“不满”心绪并非什么种族歧视之举以后，想必很多人都可以长舒一口气了吧！不过，这种“不善于应对异文化症候群”的症状似乎在生长于岛国的日本人身上表现得尤为显著啊！

松田：我认为的确有这方面的因素存在，尤其日本是一个鲜有接受移民历史的国家，而且与其他国家之间的个人交流也是比较少见的。此外，除了上述关乎地缘政治性的问题以外，当代日本人抗压能力较差或许也对此产生了一定的影响。

而且，我认为日本人中还存在着一些因死心眼儿而想要与外国游客保持一定距离的人。不擅长讲英语的人就属于这种类型，比如遇到迷路的游客手足无措，觉得人家好不容易来到日本，自己却什么忙也帮不上，从而心生罪恶感。一些日本人为了避免这种情况出现而故意与外国游客保持一定距离。

了解对方很重要

——日本的确有很多这样的人啊！请问有没有有效克服“不善于应对异文化症候群”的好方法？

松田：方法之一是充分了解对方。通过加深个体之间的交流来改善因负面印象产生的消极情感是非常重要的。其实，据我所知，当今的学生好像对外国游客并没有多少戒备心。因为他们与外国人之间的交流远多于上一辈人。毕竟他们打工的地方有很多外国留学生和外国打工者，所以他们必须学会与外国人和谐相处。

——总体来说，年青一代的英语能力也确实比团块世代、泡沫世代高出一大截啊！

松田：还有一个方法，就是了解外国游客做出某个举动的动机，即便他们引发了某个问题，也知道“他们为什么这么做”。如此的话，日本人便能够解释清楚不同文化之间的差异，从而理解与接受外国人的某些行为。为了做到这一点，加强个人与外国友人之间的交流、学习外国文化是很有必要的。

结论：

为什么有人会讨厌外国游客？绝非“种族歧视”。

着急无用，这是岛国特性。

解说：

听了松田老师的话，想必很多人都长舒了一口气吧！因为出现这一问题的重点在于：

①人的烦恼，源自对“不了解的对方”持有的不适感。

②对外国游客的负面报道较多，导致人们容易形成负面情感。

③因为问题的关键在于“不了解”，所以随着了解的加深，关系自然会变

好。

所以我们可以得出这样一个结论——即便很多日本人对外国游客持有负面情绪，这也绝非“种族歧视”。

试想一下，毕竟是短时间内大批外国游客涌入日本，所以引发些许混乱也是在所难免的。采访时也提到过，外国游客的大幅增加给商旅人士带来最直观的影响非出差时难以轻松预订到酒店莫属了吧！

以为是昭和岛，其实是昭岛

居住在大阪府的公司职员E氏按照计划顺利地结束了一天的工作行程，他去品川、池袋走访了合作伙伴，晚上在有乐町与客户一起吃了晚饭。唯一让他感到费力的，就是找晚上入住的酒店。因为是临时安排的出差，所以只能当天预约酒店。几家常去的酒店都满员了，好不容易找到一家有空房的酒店，房费却超过了2万日元，对于每天只有8000日元住宿津贴的E氏来说，如此高额的酒店是他力所不能及的。

不过幸运的是，他在网上预约到了一家房费只需8500日元、位于“昭和岛”的快捷酒店。他用手机导航搜索了一下路线，从有乐町出发，先乘坐JR然后换乘轻轨，约20分钟即可到达。虽然第二天早上9点约好了与客户在神田见面，而且晚上需要陪客户喝酒，但还好酒店不算太远，明天应该能够按时赶到。想到这里，E氏安心地陪客户吃晚饭了。

可是吃饭时客户随口而出的一句话，一下子打破了E氏内心的平静。当时客户问E氏晚上住在哪里，E氏回答说“住在轻轨的昭和岛站”，客户纳闷道“那个地方有酒店吗”。真是一语惊醒梦中人，E氏马上进行确认，才发现所预约的酒店根本不在“昭和岛”，而在“昭岛”。

对于接下来发生的“悲剧”，E氏也记不太清了。只知道自己乘车经过池袋后，发现昭岛远比想象中远，而且从车站到酒店还需要再步行十来分钟。就这样，他拖着疲惫的身躯，在两条腿都快要走断了的情况下才好不容易抵达了酒店，洗漱完躺下睡觉时，已将近凌晨3点，所以第二天的谈判结果可想而知了。

毕竟在旅日游客大幅增加之前是绝对没有类似情况发生的，所以对于差旅人士而言，难免会觉得“游客给自己增添了麻烦”，加上他们在看到某些游客不太礼貌的行为举止以后，内心不涌出些许抵触情绪反而是不正常的。

不过，按照松田老师提出的理论，这种情绪会随着理解的加深自然而然地消失。

在今后的年代，就算我们并不喜欢，也不得不在全球一体化的社会中生存下去。就像年青一代所处的社会一样，想必不久的将来，我们会进入一个周围随处可见外国人的社会吧！

“因为此前长期生活于‘岛国’，所以患有‘不善于应对异文化症候群’也是正常的事情。虽然这一病症难以快速治愈，但随着周围环境的改变，应该可以慢慢克服吧！”或许普通人都可以按照这样一种心情的轻松面对。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第五章 那些懒惰的人后来怎么样了

常常让脖子发出嘎巴嘎巴怪声的人

受访者：肩周炎治疗专家、肩周炎研究所所长丸山太地

随着国际化竞争的日益激烈以及人手不足的加剧，企业的劳动强度不断加大，导致患上身心异常疾病的企业职员大量增加。其中，令那些不得不长期伏案工作的白领最为头疼的当属堪称为“国民疾病”的肩周炎了。放眼整个办公室，为了缓和肩酸症状而频繁扭动脖子发出咔咔响声的公司职员不在少数。

可是，有位专家对此敲响了警钟，称“使脖子咔咔作响”的行为会给脖子带来远超想象的巨大损伤。做法不当的话，将给脖子造成比职业摔跤比赛中的“Piledriver（打桩机）”杀伤力还要巨大的损伤，频繁如此的话，将有可能成为引发关乎生死重大疾病的间接原因。想必此时此刻，日本的一些办公室里正在响起“脖子发出的咔咔声”吧！下面，我们将向您讲述这一行为有可能引发的危害，以及正确的肩周炎治疗法。

—— 首先请您介绍一下肩周炎研究所的概要以及创办经过吧！

丸山：肩周炎研究所是一家专门治疗肩周炎的针灸按摩诊所。

我起初是为了成为一名体育教练才进入体育大学学习的，在校期间，我便开始为不同运动员提供护理服务。在此过程中我发现，有一种疾病不仅困扰着运动员，而且困扰着许多普通人，致病原因以及治愈方法都尚不明晰，它就是肩周炎。我对此产生了兴趣，于是开始了解肩周炎的“历史背景”，发现肩周炎已经困扰了日本人长达400—500年。从安土桃山时代开始，便已经出现了针对肩周炎的针灸治疗了。

—— 安土桃山时代？

丸山：虽说使“肩周炎”一词流传开来的是夏目漱石，但这一病症很久以前就已经出现了，为了缓解与治疗该病症，江户时代已经出现了如今所说的“按摩产业”。不过，虽然已有了如此长的历史，但是直到今天，人们依然没有彻底找出引发肩周炎的原因，尽管医疗技术日新月异。不过，毕竟肩周炎不会危及生命，所以人们才没有把针对该疾病的研究放在首要位置吧！

自安土桃山时代便令日本人头疼不已的肩周炎的真面目

—— 我一直以为肩膀肌肉僵硬导致血流不畅是引发肩周炎的原因。

丸山：您说得没错。不过，肩膀肌肉僵硬也是有原因的，所以我认为若不能彻底解决引发肩膀肌肉僵硬的原因，仅仅集中治疗颈部、肩部问题的话，是无法根治肩周炎的。

我得出的研究结论是：肩膀肌肉的僵硬主要是“胸部”“背部”“腰部”“髋关节周围”“大腿”部位的肌肉僵硬或过于松弛引起的。这些部位肌肉的问题会加重肩膀肌肉的负担，长时间保持这一姿势的话，会给肩膀造成影响。

大家普遍认为驼背、弓背的姿势不好，其实过于笔直的姿势也会产生多余的压力，从而加重颈部、肩部的负担。此外，还有人说“姿态不对是因为骨头发生了弯曲”，我并不这么认为，其实说到底还是我刚才归纳的结论——肩部的不适是胸部、背部、腰部、髋关节周围、大腿部肌肉存在问题所致。

—— 如果是这样的话，就不能寄希望于仅仅通过按摩肩部或是贴膏药的方法就从根本上解决肩酸问题了吧。

丸山：基于这一想法，我们提出了探索新途径治疗肩膀酸痛的目标，并于2012年建立了该研究所。在这里，我们可以让“胸部”“背部”“腰部”“髋关节周围”“大腿”处肌肉该松弛的地方松弛，该强劲的地方强劲，帮助病人打造出一身肩部肌肉不再僵硬的健康体魄。

—— 真的能够治好肩膀酸痛的毛病吗？

丸山：是的。若能坚持在2—3个月的时间里每周来一次医院，养成良好的生活习惯并且按照我们提出的建议去做的话，即便是60岁以上的患者，也能切实取得很好的治疗效果。如果30—40岁的患者来到我们诊所，想要“通过提前预防，使自己拥有一生免受肩周炎困扰的体质”，我们亦可通过治疗实现。

—— 原来如此。那么，我想向身为肩周炎治疗专家的您咨询一个问题，多数肩周炎患者都喜欢扭动脖子发出咔咔的响声，这样做真的有助于缓解肩膀酸痛吗？

脖子响“能让肩颈瞬间舒服”是心理作用

丸山：不是的。我把让颈部关节发出响声的行为称为“脖子响”，这是一种有百害而无一利的行为。脖子响给颈部造成的危害远远超出我们的想象，频繁如此的话，甚至有可能间接引发危及生命的重大疾病。

—— 危及生命指的是有可能造成颈部骨折，或是折断颈部血管吗？

丸山：“一般的脖子响”不会给颈部造成那么严重的伤害。

——既然如此，您为什么说仅仅让脖子发出响声就有可能危及生命呢？

丸山：我按顺序给您解释一下吧！首先是我们正在谈的脖子响和肩周炎

一样，我们目前尚不能确定脖子为什么会发出那种声音。但是，业界有一个很有权威的假说——不仅是颈部，所有关节都被骨头与骨头之间像口袋一样的“关节囊”包裹着，里面有一个名为“关节腔”的缝隙。关节腔通常被一种名为滑液的“润滑油”填满了。如果关节活动到了平时活动不到的范围时，关节腔内的间隙便会变大，加上关节腔内的负压，产生了一个低压区，溶解于滑液中的氮、二氧化碳等气体便会分解出来，在关节腔里形成气泡。

—— 原来如此。虽然有些难懂，但简单来说，就是大幅活动关节的话，会使关节周围产生气泡。

丸山：是的。只是气泡不会一直存在，它很容易破裂。气泡破裂时，便会发出“咔”的声音。这便是现阶段关于脖子响的一个比较权威的假说。

——虽然我们还无法证明脖子发出声响的原因是否来自气泡的破裂，这点姑且不说，但至少我们可以确定的是，在日常生活中过度扭动颈部关节的话，就会发生脖子响。

丸山：没错。此外，对颈部施加过大压力从而引发生命危险的情况主要分为以下两种类型。

一种是延髓损伤，另一种是颈髓损伤。这两种都是因外部施加的强大压力造成颈椎骨折脱臼，从而引发延髓、颈髓损伤的症状。损伤程度严重的话，甚至会导致死亡。

不过，下面才是问题的重点。这种损伤一般发生在交通事故或极限运动等比较极端的情况，像我们日常生活中遇到的一些意外撞击或是因为自己用力扭动颈部关节导致颈椎骨折脱臼的情况是不至于导致死亡的。这也是我刚才说“‘一般的脖子响’不会给脖子造成致命伤害”的原因。

可怕的是外力猝不及防地造成的脖子响

—— 反过来说，也就是“不一般的脖子响”有可能引发严重后果了？

丸山：举例来说吧！在我看来，因外力猝不及防地造成颈部激烈扭动从而引发脖子响的情况是非常危险的。人在有心理准备时，通常是可以抵御一定冲击力的。可是，对于预料之外的冲击力，人们往往无法做出恰当的反应，多数情况下会受到超出想象的伤害。

—— 能够理解。在职业摔角比赛中，有许多重击颈部的招数，不过，若是按照“比赛流程”使用该招数的话，通常是不会引发意外状况的。但是另一方面，如果对手不知道接下来会发生什么，那么即便对其施以小招数，也有可能引发重伤。

丸山：所以，我认为在毫无防备的状态下因外力引发的过于猛烈的脖子响，并非没有引发严重后果的可能性。

—— 您的意思是，因第三方，尤其是不专业人士恶作剧引发的脖子响，或是职业摔角比赛中的“Piledriver（打桩机）”等，都是非常危险的行为了？

丸山：脖子响的可怕之处远远不止于此。如果自己平时经常扭动脖子发出响声的话，将很可能给身体造成严重的负担。因为关节内部是非常脆弱与敏感的，如果高频率地扭动脖子发出响声的话，即便还没到引发颈椎骨折脱臼的地步，也很可能已经损伤到了关节周围的组织。

—— 周围的组织指的是……

丸山：动脉。

—— 我经常听说被玻璃碎片割伤颈动脉而立即死亡的情况。

丸山：受影响的不是人们常说的颈动脉，而是颈部的另一根动脉——椎动脉。椎动脉贯穿第一颈椎至第六颈椎，直抵颅内大脑。

—— 这不正好从扭动脖子的部位经过？动脉会被折断吗？

丸山：不会的。椎动脉就像能吸起木薯淀粉的吸管一般粗细，触感如同花园里浇水的水管一般。非常地结实，我曾在进行人体解剖的时候触摸过它，想用手拧断它根本就不可能。频繁引发脖子响的可怕之处并不在于血管本身，而在于有可能损伤血管内部，一旦受损部位失去了原有的功能，将会加速动脉硬化，这样一来，将很容易形成血栓。

—— 说起血栓……

丸山：是的，一旦椎动脉形成的血栓在某些影响下进入大脑，形成栓塞，便存在引发脑梗的风险。

比容易通过受身化解的“打桩机招数”还要危险

—— 这么说来，若达到一定次数的话，自己“平时所做的脖子响”岂不是比头朝下笔直砸向地面的职业摔角动作还要危险吗？

丸山：总的来说，脖子响本身并没有什么不正常的地方，至少自发扭动脖子发出声响的行为并不会立即引发丧命的危险。但是，因第三方引发的猝不及防的脖子响以及长期习惯性引发的脖子响会损伤到中枢神经，从而间接引发很有可能危及生命的心血管疾病。

—— 那大家岂不是应该立刻改掉这一毛病？

丸山：你说得没错。如果脖子响真的能够缓解肩颈的不适症状倒也值得一做，可问题是根本没有任何作用。之所以会在一瞬间感觉舒服不已，

我认为这很可能是听到响声后的心理作用所致。从我的研究结果来看，冒着损伤中枢神经的风险而进行脖子响的行为是没有任何好处的。所以首先要做的应该是对肩周炎进行根本性治疗。

—— 按道理来说，肩周炎治好了，就没有继续扭动脖子咔咔作响的必要了，所以我认为您说得没错。想必专业的治疗方法应该有很多吧！我想问的是，是否有普通上班族可以在办公室里轻松做到的有助于缓解肩周炎的方法？

丸山：有的。仅仅坚持做一下活动肩胛骨的体操，就可以大幅减轻症状。此外，还有一个非常简单的方法——眼睛往上看。眼睛往下看时，会给颈部肌肉造成负担，所以在日常生活中尽量使眼睛往上看就可以了。

—— 最近，许多上班族乘坐地铁时都一直低着头看手机。

丸山：这是最不好的姿势了，应该马上改掉。在办公室时，也要尽量不让眼睛往下看。至少坐在办公桌前时应该想办法提高视线。比如降低座椅的高度，提升电脑屏幕的高度。简单地改变，就能带来很好的效果。

—— 原来如此。看来今后是这种办公用具的天下了！

结论：

总是喜欢让脖子不断发出咔咔声会怎样？

这是一种容易发生意外的危险行为。

长此以往比职业摔脚比赛中的打桩机还危险。

解说：

一些小事会引发意想不到的后果——本篇内容就恰恰说明了这一点。听了丸山所长的一席话，应该没有人想要继续“让脖子咔咔作响”了吧！

“话虽如此，可毕竟是长年养成的毛病，也没那么容易改掉啊！”——这么说的人，恐怕只能接受肩周炎的彻底治疗了。按照丸山所长的建议，做肩胛骨体操也是有改善效果的，但是增加公司或家里电脑显示屏的高度才是更加轻而易举的方法。企业方面若是为员工的健康考虑，在设计办公环境之初就应该考虑到这一点。

进入21世纪以后，经济全球化的发展导致国际竞争越发激烈。一些日本企业为了提升员工的创新能力积极尝试了各种方法。其中最典型的方法之一，便是打造一个便于工作（容易聚集人才）的办公环境。

与其打造度假村般的办公环境，不如提升PC（电脑）屏幕高度

有企业为了照顾生儿育女的员工，特意在办公楼一墙之隔处附设了一所幼儿园（岩手县的某精密仪器厂商），还有企业因为新入职员工的一句牢骚话——“谁会在这么脏的地方工作”，而将总部重新装修成度假村般的舒适环境（福井县的某零件厂商）。

此外，某IT服务公司在四国翻新了一栋老房子，打造了别具一格的办公环境。这么做的目的，是让员工在更贴近自然的环境中工作，激发员工的积极性，让员工想出更多好点子。还有一家创业公司，在某高层大楼的顶层建造了一间四面墙全是落地玻璃的办公室，为了加强公司内部员工之间的交流，还特意在办公室旁附设了一间带吧台的酒吧。

可是，无论是将公司改造为度假村一样的舒适环境，还是在办公室旁附设一家酒吧，都要消耗大量成本，而且很难衡量最终效果。举例来说，

就算在公司内建了一家“酒吧”，对于一直被教导要远离酒精的年青一代来说，恐怕很难因此提高他们的干劲。其实，那家在高层大楼建了一间带酒吧的办公室的公司已于2011年3月申请了破产保护。

考虑到这些，若真想通过在办公室设计方面花心思来提升员工工作积极性的话，在考虑那些难以明确衡量投入与产出是否对等的大规模改建之前，不如先试试看把员工的电脑屏幕高度提升10cm、20cm如何？这么做不但可以节省成本，而且有切实可靠的效果——从丸山所长的研究结果来看，“矫正姿势以后，员工的身体情况的确有所好转”。

虽说“一些小事会引发意想不到的后果”，但我认为“一些小事也能解决大问题”，您觉得呢？

国际竞争的加剧导致劳动环境越发恶化，一波又一波的睡眠热潮正从侧面反映这一点。书店中摆满了关于睡眠的书籍，枕头、床垫等新型睡眠用品的市场不断扩大，各种关于正确睡眠方法、恰当睡眠用品的观点在我们的耳边纵横交错。

其中，“最长可睡8小时，可以的话尽量少睡一会儿更好”的观点，在众多关于睡眠时间的观点中处于压倒性优势地位。其实，市面上有许多推荐短睡眠的书籍，却鲜有推荐长睡眠的书籍。媒体上也频繁报道“长睡眠会缩短生命”，某知名企业家的励志类书籍中更是直言“每天睡三个小时足矣，长睡眠等于浪费生命，这样的人必定是无用之人”的内容。想必读者中暗自为自己身为长睡眠者而倍感苦恼的应该不在少数吧！

长睡眠者真的会成为无用之人、真的活不长吗？

每天睡眠时间长达8小时以上的人

受访者：睡眠专家、国立精神/神经医疗研究中心精神保健研究所的精神生理研究部部长三岛和夫

—— 最近又刮起了一阵睡眠热潮啊！书店里摆满了各种关于睡眠的书籍，枕头、床垫等新型床上用品的市场一片大好。可是，由于相关信息过度泛滥，反而让不少人弄不清楚到底该如何睡觉、选择什么样的睡眠用品了。如今，既有强调"应该睡足8小时"的专家，也有号称"睡4个半小时足矣"的伟大医生。所以今天我特意来请教一下您，"真正有效果的睡眠时间、睡眠方法、睡眠用品"究竟是什么。

三岛：这真是一个颇有难度的话题啊！坦白地说，我们很难依据科学论证来断言睡几个小时最有益于健康，或是使用什么样的睡眠用品有助于提高睡眠质量。枕头、床垫的品牌商在宣传"自己公司的产品有助于提升睡眠质量"时，大多都是以体验者的感受作为数据依据的，比如"百分之多少的体验者回答说比此前的产品更加舒适"等。

让专家头疼的一部分"产品优劣对决类的节目"

—— 从我个人的观点来看，若能通过大量采样统计出具有显著差异的数据的话，是可以主张某某产品"效果更好"的。

三岛：您说的倒是没错，可问题在于我们很难通过统计得出不同睡眠用品对睡眠质量影响的显著差异。前几天，某电视台员工还联络我说，他们想做一期关于"2款最新型枕头优劣对决的节目"。

—— 是的，最近的确有很多这样的节目！

三岛：我仔细一问，才知道对方打算搞一场大规模实验——招募一批志愿者，分两个小组，一个小组几十来人，让两个小组的志愿者分别体验

A公司与B公司的新型枕头数周，然后结合使用感受给枕头打分，根据评分分出高下。

—— 原来如此。

三岛：我听完却对他说“这样的节目企划很难成功”。之所以这么说，是因为我们很难通过可称为“统计上的显著差异”来分出睡眠用品的好坏。

如果用最新材料制成的枕头与木枕或石枕相比的话，应该能够得出“最新材料制成的枕头获胜”这样清晰分出高下的结果。可是，如果是两款同为新型材料制成的枕头，结果通常是势均力敌的。而且，当听说实验内容是“比较两家睡眠用品公司经过反复研究制作而成的最新产品”时，多数体验者都会自然而然地产生“无论哪种产品都应该比家里现在用的枕头舒服吧”这样的心理暗示，所以比较时，一定不能让体验者、评判者知道哪个是使用了新型材料的枕头。这在新药品试验中是理所当然的事情，但是能在睡眠用品测试时严格做到这一点的公司几乎不存在。所以，无论是哪种产品，只要体验者听说是新型产品以后，便已经开始觉得这款产品很好用了。

—— 您是说A公司和B公司的产品都会得到不相上下的高分？

三岛：我表明了这个意思后，电视台的人又提议说：“既然如此，那我们列出舒适度、睡眠质量等100个打分项怎么样？”也就是说，他们认为列出的项目越多，或许就能从中碰到某个堪称为“统计上具有显著差异”的项目，然后以此作为唯一依据，给两款产品分出个高下。

—— 不愧是电视人，真是不达目的誓不罢休啊（笑）！

不分出黑白就难受的电视人

三岛：因为我是医学研究人员，所以根本无法认可这种做法。增加评价项目的数量，的确可以得出统计结果具有显著差异的项目。所以临床试验的原则是，必须在“试验前”确定比较项目，绝不能在试验完成后根据结果挑选。如果允许这么做的话，那么任何试验都可以“作出”具有显著差异的结果了。当我对他表明这种做法“是非科学的”“是会被怀疑人品的”以后，他就没再联络过我了。

—— 不能通过调查睡着时的脑电波等来选择最好的枕头吗？

三岛：也有通过调查睡着时的脑电波等来寻找有助于提高睡眠质量床上用品的公司。这种态度是值得肯定的，但是这种方法也有它的难处。因为有时会发生虽然睡着时的脑电波的显示情况的确有所改善，但体验者主观上并不认为自己的睡眠质量提高了的情况。

为了避免误解，我再详细地解释一下。生理学的观点认为：“最适合睡眠的环境”是存在的，比如室温、湿度，等等。睡觉时脖子与身体的角度也有最有助于睡眠的角度以及不利于睡眠的角度。但是，最佳的睡眠角度因人而异，最适合的枕头高度也因人而异。此外，虽说用低回弹材料制成的床垫“有助于减轻腰部负担”，但与此同时，这种材质的床垫并不便于翻身，所以我并不推荐睡眠呼吸暂停综合征患者使用这种床垫。说了这么多，对于“用什么样的睡眠用品最好”这一提问，我的回答是——用你自己感觉“舒适”的睡眠用品就可以了。

—— 可是，这一结论的“电视性效果”有点……

三岛：的确是一个让人感觉“没什么看点”的结论，但是事实就是如此，我也没有办法。也正因为如此，人们对于我的讲座的评价并不高。

—— 毕竟听众们是专门来寻找“买什么样的床上用品有助于提升睡眠质

量”的答案的……

三岛：而我的答案是“根本不存在通过科学方法验证的能够助眠的床上用品”。最近，受新颁布的《功能性标示食品制度》的影响，许多人前来询问是否可以使用“因含有某某成分而有助于减压”“因含有某某成分而有助于提升睡眠质量”等，此类问题的表述让我很是头疼，因为这些表述基本上都属于夸大其词的广告语。

举例来说，有一种有助于改善睡眠以及人体生物节律的激素叫作褪黑素。某家听说大米中含有褪黑素的企业，曾向我咨询说：“能否在广告语中提到‘这是有助于获得优质睡眠的大米’”。

—— 这个点子很好啊！借着当下睡眠热的势头，“有助于睡眠的大米”很容易成为畅销产品啊！

就算“有助于睡眠的大米”道理上说得过去，也……

三岛：可是，若真想通过吸收大米中的褪黑素来获得优质睡眠的话，那么每顿至少要吃3吨米饭。

—— 3吨（笑）！

三岛：虽然通常情况下，Supplement 等营养补充食品对于缺乏某些营养的人来说具有立竿见影的效果，但是这种情况极少发生在日本人身上，加上处于正常营养状态下的人服用营养补充食品是否有效等无法确定的问题尚且较多，所以这其实是一种需要长期服用才可初步预估效果的食品。

—— 但是，现实中的确有人表示“自己服用营养补充冲剂以后，身体舒服多了”。

三岛：这种人大多具有很高的健康意识，除了服用营养补充食品以外，他们还会在日常生活中有意保持健康的生活习惯。

时常有一些以营养补充食品为主题的电视节目邀请我参加或请我提一些建议。不是有一个声称“补充XX可以远离癌症”的节目吗？毕竟我有自己的态度，所以有时会提出一些否定营养补充食品的见解。一旦我表达了这样的声音，哪怕我们的探讨已经很深入了，节目方还是会突然要求我说：“老师，请您不要在节目中这样说”。当我询问原因是什么，对方多表示因为节目的冠名赞助商是某健康食品公司。

—— 你的这番话一下子刷新了我对信息类节目的看法啊！聊了这么多颇具深意的话题，我都差点忘记今天采访您的主题了。今天的主题其实是“长睡眠者”。

三岛：好的。

——虽然睡眠热的当下充斥着各种各样的观点，但是关于睡眠时间的长短，我认为“短睡眠比长睡眠好”的观点还是明显处于压倒性优势地位的。实际情况也是如此，市面上有很多推荐短睡眠的书籍，却很少看到推荐长睡眠的书籍。某知名企业家撰写的励志类书籍更是明言“每天睡三个小时足矣，长睡眠等于浪费生命，这样的人必定是无用之人”，好像长睡眠者都是无用之人一样。

“长睡眠者 = 无用之人”吗？答案即将揭晓

三岛：原来如此。

—— 此外，我还曾经看到某报道称“长睡眠折寿”。在我这个门外汉看来，总觉得短睡眠更不利于健康、更有可能折寿才对啊！

三岛：从结论上来说，无论是极端的短睡眠人群还是极端的长睡眠人群，他们的生活方式病、心脏病的平均患病率，以及可能导致死亡的各种健康指标结果都很不理想。但是与此同时，他们中也都存在各个方面都很健康的人。

—— 这是为什么呢？

三岛：其实是这样的。就算使用了同样的床上用品，每个人也都有各自最为适合的睡眠时间。就拿汽车的生产过程来比喻一下睡眠吧！在汽车工厂中，历经加工钢板、焊接、喷漆、组装内饰等过程以后，汽车才能成形。人类的睡眠也是如此，睡着时人体会经历细胞修复的过程、记忆形成的过程、免疫细胞生成抗体的过程，等等，并在此过程中渐渐完成大脑、人体的自我修复。各个过程都有符合其特点的最佳时机，有时也会同时进行。

重点在于，正如不同车型的生产时间有所不同一样，睡着时各个生理过程的完成时间也因人而异。虽然我们通常说人的平均睡眠时间是7—8个小时，但显然人与人的情况是不同的，有的人3个小时就能完成所有过程，也有人或许根本不需要其中某个过程。这样的人完全可以通过短睡眠解决问题。

—— 原来如此。

三岛：可是，如果是最佳睡眠时间为7个小时的人，只让他睡3个小时的话，就好像汽车工厂每天都在生产未完工的劣质汽车一样，这肯定是不利于健康的。

—— 也就是说，比起睡眠时间的长短，“是否符合自己的真正需求”才是最为重要的？

三岛：没错。如果是先天短睡眠体质的人，那么睡得时间短点是没有问题的。可是，如果需要睡7个小时的人偏偏只睡了3个小时的话，那么势必会影响身体健康。

—— 既然如此，是不是可以这样说？长睡眠本身并没有什么不好。如果睡7个小时足矣的人偷懒睡了十几个小时的话是有损健康的，但若是绝对的长睡眠者的话，实施长睡眠也是没有任何问题的。

三岛：因为关于长睡眠还有很多未解之谜，所以我目前还不能如此断言。但从道理上来看，或许是可以这么说的。睡眠时间长达10个小时以上的爱因斯坦不就是这样吗？

—— 至少可以说“长睡眠者 = 无用之人”的观点未必正确了吧！

结论：

每天睡眠时间长达8小时以上的人将迎来怎样的前途？合理的睡眠时间因人而异。

“长睡眠者 = 无用之人”的观点是错误的。

解说：

因为前面揭露了一些对决类节目的内幕，所以聊了不少和正题无关的内容，但是本篇的重点其实是以下几点：

①从科学角度很难判断什么是好的睡眠用品。

②本人觉得“舒服”的睡眠用品才是好的睡眠用品。

③按照适合自己的睡眠时长来睡觉最有益于健康。

虽然采访中也提到过，但是不知为什么，社会上净是一些“睡眠时间短一些更好”的论调，而且以睡眠时间短为傲的人也并不在少数。

可是，听了三岛先生的话，我想大家一定都充分明白了“长睡眠者 = 无用之人”这一说法未必正确的道理。无论是睡眠方式，还是购房、怀孕生子、职业规划等人生大事，不被社会上的纷繁信息所干扰，寻找到最为适合自己的生活方式或许才是最为重要的！

一边考虑电视人的情况一边看节目

话说回来，听三岛先生揭露了对决类节目的内幕以后，我看清了一件事情——不仅仅是关于睡眠时间长短的信息，充斥于社会之中的多数信息都或多或少地存在打马虎眼的情况。

①对决类信息节目中有恣意改变评分方法、强行分出优劣高下的情况。

②电视台对发表评论不具有电视性效果（不按剧本说话）的专家敬而远之。

重要的是，在这里感叹电视节目制作人多么不诚实并没有任何意义。因为电视节目必须要做得有趣。如果对决结果不明确的话，不但会让观众不知如何是好，还会使节目看起来很无趣。所以从电视节目制作人的角度来说，是无论如何也不会让这种结果出现的。

那么，我们又该怎么做呢？只能切实考虑信息提供方的种种“情况”，不要囫囵吞枣地全盘接收，而要有所鉴别地接收信息。

①对于对决类节目、健康类节目上的内容“打对折听“即可。②不要电视上说什么就立马做什么，要结合自身分析后再行动。

生活在信息化社会中的我们很难在屏蔽掉一切信息的情况下生活。可是，若要对每一个信息都做出反应，恐怕有再多的时间也还是不够的，您觉得呢？

整天摆出一副臭脸的上司

受访者：抗衰老专家、美容咨询顾问平松由贵

“本以为合作方的负责人比我年纪大，一打听原来比我年纪小，真没看出来”“以为因兴趣结识的某位朋友和自己年纪相仿，用平辈话一问，才知道他比我大不少呢”——有过类似经历的人应该不在少数吧！

人的年纪越大，衰老的差异也越明显。纵然明白这一点，也还是会发生不禁为“同辈人过于衰老（或过于年轻）”感叹不已的情况，尤其是年过40以后，你会发现身边这样的人越来越多。

为什么同为40—50岁的人，衰老程度却相差甚远呢？为了找出其中的原因，我们就很可能影响个人职业发展的“衰老程度”的根本原因采访了一位资深美容专家，得出了一个结论——“为了不让下属轻视自己而故作威严的人”的确老得更快。

—— 提起夏天就会想到盂兰盆节，提起盂兰盆节就会想到回老家，提起回老家就一定会想到同学聚会。

平松：是的。

—— 不过，多数人参加同学聚会时脑海里所浮现的，几乎都不是电视剧里所演的那些“对重回过去时光的美好回忆”，而是惊讶与感叹“为什么同样年纪的人，衰老程度却相差那么远呢”。

平松：原来如此。

—— 我想请问一下您，为什么人的年纪越大，衰老程度的差异也越来越大呢？容易衰老的人和不容易衰老的人，是早就由遗传决定好的吗？

平松：并不是完全没有遗传的原因，但这只是其中的一小部分，大部分原因还是在于生活习惯。其实，看起来比实际年龄老的人是有一些共同点的。

最显衰老的是面部的松弛与皱纹。其中，“眼袋”“眉间纹”“法令纹”是三处最具代表性的老化现象，尤其需要注意。比起遗传，这三处老化现象基本上都是由生活习惯引起的。比如，平时总喜欢皱眉头、满脸严肃的人更容易产生眉间纹。我认为那些年纪轻轻当上领导，为了拿出威严而故作严肃的人还是注意一下这方面的问题比较好。

“故作威严的上司”会成为同学聚会上众人嘲笑的对象

—— 就算真是这样，毕竟当事人用自己的年轻换来了职业生涯的提升，或许他本人觉得这么做很值得呢？

平松：但令人遗憾的是，事情根本没有想象中的那般顺利。总挂着一张严肃脸，下属见了就害怕，想说什么又不敢说，客户一般也都会对这样的领导敬而远之。最后，还是难免会在职场竞争中败下阵来。

—— 我以为以严肃脸为武器成功实现职场晋升的人有很多呢！

平松：的确有例外的人。我的朋友里就有一位这样的总经理，就连平时看起来都觉得很吓人的。可是一聊起天，他的表情就丰富起来了。这一显著差异，反而成了他颇受周围人欢迎的魅力所在。

——可是对于那些既没有人格魅力也没有实力的人来说，仅仅在眉间挤出几道皱纹也……

平松：这么做的结果很可能只是比别人老得快罢了。法令纹也是日常生活习惯的一面镜子。比如，平时有张大嘴巴习惯的人比较容易形成法令纹。形成法令纹的原因在于“上唇提肌” “颧大肌”“颧小肌”等面部肌肉。过度使用这几块肌肉的话，肌肉会变硬然后收缩。收缩以后，自然会使肌肉上层的皮肤变得松弛。

—— 原来如此。

平松：其中眼睛下部的松弛，也就是通常所说的眼袋是尤其需要注意的，因为眼袋本身就很显老，加上眼袋出现凹凸以后形成阴影，像是长了黑眼圈一般。这种黑眼圈和年轻人血流不畅以及使劲揉眼睛时形成的黑眼圈不同，会显得人非常疲惫。

—— 眼袋的确挺让人头疼的啊！即便是脸蛋漂亮、身材好的人长了眼袋，看起来也仿佛一下子老了十岁一般。

平松：除了皮肤的松弛需要注意以外，“目光”也是很重要的。如果目光看起来没有活力的话，也是很显老的。

——我一直以为目光是由眼睛的形状、瞳孔的颜色以及遗传因素决定的……

平松：这是误解。对于目光而言，最重要的是眼白是否干净透彻。如果眼睛平时受到过度光照的话，眼白是会变黄的。此外，上眼睑下垂也会让人看起来缺乏精神。虽然这是随着年龄的增长会发生在任何人身上的现象，但是长时间使用手机的人会更早发生眼睑下垂的情况。

除此以外，让人看起来比同龄人显老的原因还有“皱纹”“姿态”“秃顶”，等等，其中因“过度照射紫外线”“经常保持损伤腰大肌的动作”等不良生活习惯引起的并不在少数。

如何防止被他人议论“这个人真显老”

—— 原来是这样，那么具体来说，我们究竟该如何改善生活习惯，才能在参加同学聚会时不被别人议论“哎呀，这个人看起来真显老啊”？

平松：具体做法可以分为以下几个方面。首先，正如我前面所提到的那样，在日常生活中，应该尽量避免“引发面部肌肤松弛、生长皱纹、使目光暗淡无光”的行为发生。

—— 不要“皱眉”，不要“张大嘴”，不要过度使用“手机”……

平松：为了免受紫外线侵害，我认为适当控制打高尔夫的次数也是很有必要的。

—— 打高尔夫都不可以啊……

平松：此外，注重饮食也是很重要的，应该尽量控制“酒精”“高脂肪食物”的摄入。因为摄入酒精、高脂肪食物时，脂肪细胞会产生过量的活性氧，导致细胞衰老。反过来说，若能有效控制细胞衰老的话，也是的确可以延缓肌肤松弛、生皱的。与此同时，还要避免摄入过多“面类”“米类”等碳水化合物含量较高的食物，因为碳水化合物中的糖分与体内的蛋白质结合后会发生糖化现象，从而引发肌肉变硬、肌肤松弛、肤色暗沉。

—— 酒是不能喝了，“酒后的拉面”也不能吃了……

平松：“酒后的茶泡饭”也不怎么好。其实更大的敌人是压力。与喝酒一样，压力也会促使活性氧产生。此外，压力还会使内分泌系统激活交感神经，在肌肤受到灰尘等外部刺激时引发炎症，从而导致肤色暗沉。所以为了减轻压力，保证睡眠质量也是很重要的。

—— 也就是说“工作上的压力”“睡眠不足”也是加速衰老的原因了……听您讲了这么多，我怎么感觉日本的大多数中年人都没有预防衰老的想法啊！一来，身为一名职场人，“工作上的压力”“睡眠不足”都是难以避免的；二来，若想往上晋升，是不可能对一切“酒席”“高尔夫”“皱着眉头教导下属”以及“酒后的拉面”说不的啊！

平松：其实是有商量余地的。比如酒桌上并不是所有酒都不能喝，适量喝些红酒是没有问题的。红酒中含有大量具有抗氧化作用的多酚，适量喝一些反而对皮肤有好处。下酒菜也可注意选择一些富含虾青素等抗氧化物质的食物。像虾、螃蟹、贝类、鲑鱼等的红色部位就含有较多的抗氧化物质，可以点一些三文鱼刺身、鲑鱼子之类的菜肴，还有魔芋对皮肤也是有好处的。

—— 也就是说，在难以避免的酒席上，多选择“红葡萄酒”“三文鱼”“魔芋”这些食物来吃……

平松：工作时也有一些有助于延缓衰老的小窍门。比如，为了防止眼白变黄，白领们外出时记得戴上墨镜就可以了。

—— 我不知道其他国家的情况，但至少在当今的日本，如果业务员外出时戴副墨镜的话，一定会被人指指点点的。

平松：在我看来，正如不戴领带的清凉商务正在被越来越多的人所接受一样，只要我们把“业务员外出工作佩戴墨镜”变成一种再正常不过的职

场习惯就可以了。

此外，那些无法确保充足睡眠的人可以尝试提高一下睡眠质量。方法并不难，比如关闭所有光源，在屋内一片漆黑的状态下睡觉，如果无法避免屋内有亮光，也可以尝试戴上眼罩睡觉。还有，睡前一小时关闭电脑、电视，在调暗灯光的房间里安静地待一会儿也是有助于提高睡眠质量的。

并非“有孩子＝易老”

—— 就算我们可以做到这些在日常生活、工作中保持年轻的方法，但最主要的原因——压力又该如何解决呢？既然要工作，就不可能没有压力。不仅是工作，抚养子女的辛劳也一定会影响衰老吧！我听说有孩子的人比没孩子的人老得快。

平松：我认为这取决于人们的想法。同样是抚养子女，乐观积极的人不会把这视为很大的压力。其实与工作都是一样的，若带着负面情绪去做的话，育儿和工作都会产生巨大的压力。

—— 通过运动缓解压力怎么样？

平松：要看是什么运动了。比如，为了让自己不显老态而锻炼腰大肌的做法是有效的。就算不去健身房接受正规训练，只在日常生活中多花一些小心思，比如上楼时可以一个台阶一个台阶地蹦上去，也是很有效果的。但是也要注意，如果勉强自己慢跑的话，反而容易加速衰老。

—— 可是周末通过咬着牙的长跑加速体内内啡肽（endorphin）的分泌，体验Runner’s high（跑步者愉悦感），以此缓解日常压力的人并不少啊！

平松：这种人的体内很容易产生大量的活性氧。

做自己想做的事，不做自己讨厌的事

—— 说到这里，我发现“做自己想做的事”“不做自己讨厌的事”才是减轻压力、抗衰老的关键所在啊！

平松：没错。

—— 不过，多数人都很难按照自己喜欢的方式生活，不得不面临或多或少的压力。有没有更容易做到的抗衰老的方法？比如使用抗衰老化妆品……

平松：从一般情况来看，我认为在脸上涂各种各样的化妆品是不太好的。

—— 明明市面上有那么多号称具有抗衰老功效的化妆品？

平松：毕竟女人需要化妆，所以卸妆是难免的，但我认为洗面奶可以少用，化妆水也没有经常使用的必要。虽然市面上有许许多多宣称“富含能够渗入肌肤有效成分”的护肤产品，但它们最多也就能渗入肌肤表层（角质层）罢了。

—— 这么说来，要想让自己看起来不比真实年龄显老，养成良好的生活习惯，树立正确的人生观，过上没有压力的生活才是最有效的途径啊！

平松：这一定是那些看起来比实际年龄年轻的人的最大共同点。

结论：

总摆一副臭脸的上司的未来会如何？在同学会上被嘲笑“显老”。

在职场中难以获得重要的晋升机会。

解说：

无论哪个公司，都总会有一个喜欢摆一副臭脸的上司。有的人是天生长了一副“严肃脸”，有的人，则如平松老师所指出的那样，“为了故作威严而故意带着一张严肃脸的面具”，再加上无意中经常做出严肃表情的人，粗略算一下，这样的人还真是不少。正如大家在采访中所读到的那样，这些人的末路可归结为以下两点。

①面部的松弛变得很明显，同学聚会上被人背后议论“显老”

②下属不敢向其吐露真心，客户敬而远之，难以在晋升竞争中处于优势地位

像这种净是坏处的事情，应该没有人对“尽早发现并且有意识地进行平和表情训练”这一做法有异议吧！

话说回来，我认为“表情严肃的话，下属就不敢不尊重自己”这一想法根本就是一种误解。让下属尊重自己的最有效方式是在工作上做出成绩，而不是摆一张臭脸。明确地下达指示，并且切实拿出可观成果。若能做到这一点，无论你脸上挂着怎样的表情，下属都会发自内心地尊重你。

一个上司，最忌讳的是“让下属们失望”

我所在的“日经商务”，会定期实施以“好领导、坏领导”为主题的企划，每次提炼出的“不受尊重（不得人心）的领导形象”基本上都一样。从结论上来说，下属不尊重领导的原因，基本上都是领导让下属失望了。让下属失望的领导的行为因人而异。

①这件事情充分暴露了领导处事欠缺果断②容易被人牵着鼻子走

③容易卷入冗杂的事情中

④一不高兴就大吼大叫

当这样的领导出现在眼前时，无论平日里做起事来多么有魄力，也会让下属瞬间“刮目相看”。更别提平日里总喜欢故作威严的人了，如果他们做了这些“让人失望的行为”，肯定会更失信于下属。也就是说，做一个令人讨厌的上司或领导是可以的，但是做一个让人失望的上司或领导就完蛋了。

“让人望而生畏的气质”，是在不断取得出色成果的过程中自然而然形成的，可不是挤眉瞪眼就装得出来的！

因长期加班肢体变得僵硬的人

受访者：精通肢体柔韧之道的真向法协会《健体康心》主编小野将广

只要你能早晚坚持做四个动作，就可以一生健康。如此具有划时代意义的保健方法正吸引着很多人的目光。任何人、任何时间，只要有一块榻榻米大小的地方就可以进行，而且无需搭配任何昂贵的保健器械和保健食品。它不是什么奇怪的保健法，而是由明治时代流传至今的真向法。“一旦身体变得僵硬，那么所有部位都有可能发生问题”“如果下半身血流通畅的话，非常有利于健康”——真向法就是基于这些思想编创而成的体操，每天早晚各做3分钟即可。

在很多人为了追求健康不惜花费大量时间与金钱的当下，如果有这样一套保持健康的方法那真是再方便不过了。真向法到底是什么？为什么能够让人保持健康？我们就此采访了相关专家。

并由此窥见到了，身体僵硬之人的悲惨末路。

—— 首先请您介绍一下真向法的历史吧！

小野：真向法是由长井津老师独创而成的。他于明治22年（1889年）出生于福井县的一座净土真宗寺院，是家里的三儿子，为了在商场上有所作为而奔赴京城闯荡，拜师于大仓财阀创始人大仓喜八郎，发奋学习经商，年纪轻轻便获得巨大成功，拥有了财富和地位。可是，42岁时，一场突发的脑溢血让他被医生宣告将终生半身不遂。

失意的他回到了家乡，黯然度日，看不到一丝希望。有一天，他突然心生一念——与其这样悲观地等死，不如快乐地度过余生，为了得到心灵上的慰藉，他开始阅读经书。读着读着，他在经书里看到了一个词语。

以柔韧体操成功克服半身不遂的创始人

—— 什么词语？

小野：这个词语叫作“头面接足礼”，是古印度的一种礼法。具体做法是，双膝跪地，头面着地，两手触地，手心向上接被礼敬人的足 ，将自己的头放在被拜者的脚面上以示恭敬。

—— 手心向上接被礼敬人的足……只听描述还是有点难以想象，真向法的创始人把这个“头面接足礼”怎么样了？

小野：看到这个词以后，他自己也想试着做一下这个动作，也就是“把头放在被拜者脚面上行礼”。这样的礼拜，若不是对被拜者满怀尊敬，由衷希望将自己的一切托付给对方的话，是不可能做到的。他认为，若想学习释迦牟尼的教义，必须首先从这种“形”做起。可是当他试着做做看时，发现自己的手脚十分僵硬，连弯也弯不起来。此时他顿悟到——“原

来僵硬的身体才是脑溢血的元凶”。

据说在此后的3年时间里，这位创始人的身体开始慢慢变得柔软，原本僵硬的腰部也柔软了起来，半身不遂的下半身也渐渐有了知觉，身体也随之变得更健康了。以此为根基构建而成的真向法，与后来建立的一套理论性体系，因为具有使肌肉变年轻、使血流变通畅、助于消化、增强免疫力、减轻压力、提高睡眠质量、预防衰老、预防心血管疾病、激活大脑等多重功效，所以获得了文部科学省的批准。如今，真向法协会作为公益社团法人，在全日本拥有大量会员。

—— 社会上有许多不惜花费大量时间与金钱以求保持健康的上班族，我也认为若能仅通过4个练柔韧性的体操动作保持健康的话，的确非常具有划时代意义。不知道能否先让读者们看一下是什么样的体操动作？

■ 真向法“第一个体操动作”



■真向法“第二个体操动作”



注：所有图都由本书编辑部制作而成。

小野：好的。首先，第一个体操动作主要用于柔韧骶髂关节和髋关节。

—— 怪不得都说效果显著，第一个动作就很有难度啊！

小野：无论是谁，随着身体的衰老，“耐力”“爆发力”“体力”都会慢慢衰退，唯独“柔韧性”可以反其道而行之，即便年龄增长，也可通过一些方法不断提升。我总听见有人说“自己天生肢体僵硬”，这种情况根本就不存在，因为僵硬是平时不用肌肉导致的。真向法的第一个目的，就是矫正身姿。姿态不好会造成血流不畅，从而压迫脊髓、神经，影响内脏的正常运转，引发多种疾病。

—— 原来如此。请您继续介绍一下第二个体操动作吧！

小野：第二个动作伸展的是股二头肌、小腿三头肌等屈肌，也就是腿部的后侧肌肉。

—— 这可是很多人都难以做到的动作啊……

小野：常言说，人是从腿部开始衰老的，这是真的，一旦腿部的后侧肌肉、阿基里斯腱出现萎缩，走路会变得越来越不稳当。所以在我看来，有很多不善于做这个动作的人，也就意味着有很多腿部后侧肌肉、阿基里斯腱发生萎缩的人。

—— 仅提升柔韧性就可以了吗？不需要进行专门的肌肉训练吗？

小野：至少日常生活中用到的肌肉，是可以通过真向法得到锻炼的。比如，你可以试试做第一个体操动作，身体向前倾，然后慢慢抬起后背。这样一来，就可以使背部肌肉得到锻炼。相反，在没有“具有一定柔韧性的身体”时锻炼肌肉，反而会使身体产生不适，有过这样经历的人并不在少数。

仅凭四个动作，即可保持生活中需要用到的肌肉的健康状态

—— 也就是说，只要坚持练习真向法，便可具备日常生活中需要的体力了？

小野：若能在练习真向法的同时坚持散步的话，效果会更好。

—— 我明白了。接下来该说第三个体操动作了。

小野：第三个体操动作是伸展大腿内侧肌肉，扩张骨盆。

—— 每一个体操动作所放松的肌肉是不一样的。

小野：第一个体操动作是针对腿部外侧肌肉，第二个体操动作是针对腿部后侧肌肉，第三个体操动作是针对腿部内侧肌肉，而针对腿部前侧肌肉的就是第四个体操动作了。第一到第三个动作每组做10次，做2—3

组，第四个体操动作无需反复起身，只要保持腹式呼吸，放松身体，做1分钟就可以了。



—— 讲到这里，所有的动作都介绍完了，都是以下半身为主的动作啊！

小野：因为做真向法的练习时，可以自然而然地锻炼到上半身的肌肉。

■真向法“第三个体操动作”



■真向法“第四个体操动作”

—— 原来如此。不过，虽然只有四个动作，但每一个动作都具有很高的难度啊！

小野：真向法并不是一种一开始就能立刻做到的运动，刚开始练习时会有些困难，所以坚持下去很关键。虽然年龄、肌肉的僵硬程度等因人而异，但是一般来说，基本上需要3年左右的时间才可熟练掌握。所以要一点一点地练习，慢慢地坚持下去。再忙的人，每天早晚各拿出3分钟的时间应该并不难吧！如果实在做不到的话，每天做一次练习也是可以的。

—— 在年过四十的上班族中，因周末进行高强度运动而受伤的人并不在少数。如果真向法真的具有这么多好处的话，那么对于年过四十的人而言，或许优先提升身体柔韧性，比锻炼肌肉更有利于身体健康吧！

结论：

身体僵硬之人的末路是什么样的？

身体僵硬是一种不利于健康的状态。

要加强锻炼，比如坚持练习有助于提升柔韧性的体操动作。

解说：

在健康热持续升温的当下，不只是女性，许多男性也跟随潮流，通过控制碳水化合物的摄入量来减肥，很多商务人士也更加关注如何保持身体健康。

但是，无论何种方法，不能坚持下去的话都是没有意义的。所以从这一角度来说，我认为本篇主题中所介绍的真向法方便易行、容易坚持，是一种非常好的健康法。因为这种健康法仅需每天练习4个体操动作2次、每次坚持3分钟即可保持健康体魄。若真如真向法创始人所说的那样，“一旦身体变得僵硬，那么所有部位都有可能发生问题”“如果下半身

血流通畅的话，是非常有利于健康的”，那么真向法真是一种应该立刻挑战的健康法！

不过，日本的商务人士若真想保持健康、长命百岁的话，仅仅提高身体的柔韧性是不够的，还需要解决各种各样的问题。其中之一，便是堪称为国民性问题的加班时间。

泡沫经济崩溃后，为了提高工作效率，日本企业想尽各种方法缩短加班时间。既有通过引进裁量劳动制、弹性工作制、远程办公、早晨出勤制、夏令制等努力实现“无浪费工作法”的企业，也有通过定点熄灯、罚款制、事前申请制等半强迫方式缩短员工加班时间的企业。此外，通过设定“无加班日”来督促员工按时回家的做法也成了许多企业的必备制度。

那么问题来了，做出这么多的尝试之后，你知道日本企业员工的加班时间比泡沫经济刚崩溃时缩短了多少吗？

答案是“并没有多大改变”。据厚生劳动省《每月劳动统计调查》结果显示，除临时工、短时工以外的一般劳动者的年劳动时长为2 026个小时（2015年），这与1995年的2 038个小时基本持平，并无显著变化。

这是为什么呢？《日经商务周刊》曾多次做过关于加班时间的专题，终于得出了一个结论——“日本人的加班时间没有减少是因为他们不想回家”。

许多人用以下公式来表示缩短加班时间的依据。

加班时间的缩短 = 工作绝对值的减少 × 效率的提高

这一公式其实是不完整的，正确的公式应该是这样的。

加班时间的缩短＝工作绝对值的减少×效率的提高×员工想回家的心情

新加入的第三个因素非常重要，该因素的不充足，才是导致日本加班时间没能减少的根本原因。

那么，日本人不想回家的原因又是什么呢（此处不涉及想回家但迫于团队压力而无法回家、因公司人员编制存在问题而承受超出常规的工作量等黑心公司所致的加班）？

其中的原因多种多样，但最有说服力的一点是，日本形成了一种只有加班才有可能晋升的社会风气（不加班就不可能晋升的社会风气）。

不加班就无法晋升的日本企业

经济产业研究所的数据证明了所有人都能隐隐约约感觉到却又无法证实的事实。该研究所通过某大型企业的人事档案数据，证明了该企业存在“加班时间越长晋升概率越大”的倾向。

因为工作时间延长所以升职？还是因为升职才延长工作时间？纠结这两者之间的因果关心并没有多大意义。因为重要的只是“在日本企业中，不加班将大幅降低个人成为企业核心人员概率”这一最终事实。

对任何人来说，在公司长期拥有一席立足之地比提升工作效率来得更加重要。为了达到这一目的，就算公司要求停止加班，恐怕他们也不会回家。

这才是日本人不愿回家的最主要的原因，如果日本企业想缩短员工加班时间的话，就必须从根本上改善“加班时间长的人更容易升职”这一陈旧的公司体制。

如果做不到这一点的话，无论用什么方法，都不可能提高日本企业的生产效率，就算出现再多以真向法为代表的健康法，都不可能大幅改善日本职场人士的健康情况——这就是《日经商务周刊》得出的结论，不知大家对此怎么看呢？

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第六章 逆行于时代潮流的企业的发展态势

不禁烟的店铺

受访者：餐饮店管理专家、Spram股份有限公司总经理竹内幸次

吸烟的人正在逐渐减少。据日本烟草公司JT的全国吸烟率调查（2016年）结果显示，曾在1966年达到最高值83.7%的成年男性吸烟率已降至29.7%。若包括女性在内的话，吸烟率为19.3%，则意味着我们已经进入了一个每5个人中只有1个人吸烟的时代。可是，很多人还是能感觉到，身边禁烟店铺似乎很少。

除去制定了《被动吸烟防止条例》的神奈川县等一部分地区，彻底禁烟的店铺在各个街道依然属于少数派。若单纯按照人口比例来看，明明禁烟店铺与不禁烟店铺的比应该是4:1才对，可现实情况并非如此。若想拥有一个无论吸烟与否的人都能舒适生活的社会环境，应该再多增加一些禁烟店铺的数量。为何禁烟店铺没有我们想象中那么多呢？对此，我们

专门采访了拥有许多餐饮店客户的咨询公司Spram的总经理竹内幸次。

—— 吸烟率的确在持续下降，据最新的调查数据显示，日本的男性吸烟率为29.7%，女性吸烟率为9.7%，整体来看，我们已经进入了每5个人中只有1个人吸烟的时代了。可是，禁烟店铺的数量并没有与之相应增加。

竹内：您说得没错。因为工作关系，我去过各种各样的街道。除了颁布了《被动吸烟防止条例》的神奈川县，在其他地方想寻找一家完全禁烟的店铺依然不是一件容易的事情啊！

“想禁却难禁”——餐饮店经营者的真实感受

—— 我认为这并不是什么“禁烟法西斯”，如果吸烟者、不吸烟者都希望建立一个能让彼此都能舒适生活的社会，那么再多一些禁烟餐厅并不是什么不好的事情……对于吸烟者来说，如果禁烟店铺增多了，不吸烟顾客都转移到禁烟店铺用餐的话，自己也就能更加自在地吞云吐雾了。

竹内：是这样的。餐饮店经营者中也有这么想的人，我记得正好是从神奈川县颁布实施《被动吸烟防止条例》的时候开始，来我们公司咨询“希望在店里实施禁烟”的客户猛增了不少。

—— 但是，现实情况是禁烟餐厅依然属于少数派。考虑禁烟的餐饮店经营者最终没有实施禁烟的原因究竟是什么呢？

竹内：答案其实很简单，因为他们担心实施全面禁烟以后营业额会降低。其实，以前在餐饮咨询业界就有过这样一个定论：允许吸烟的店铺一旦开始实施禁烟，会在未来三个月到半年的时间里出现营业额下降的情况。

—— “以前”的意思是最近情况发生改变了？

竹内：是的。以前店铺实施禁烟以后出现营业额下降的最主要原因是喜欢吸烟的老顾客不再光顾了。

—— 不吸烟顾客的新增数量没能把这一部分弥补掉吗？

竹内：要是能弥补就不存在这些问题了，实际情况并没有料想中那般顺利，当然，这也要看店铺的业态、信息传播能力，不过按一般情况来说，一旦餐饮店失去部分固定客流的话，往往需要花费一定时间才能填补空缺。当听说“同行业的店铺实施禁烟以后营业情况变差”的消息后，经营者就更不敢轻易实施禁烟了。

—— 原来如此，如果不吸烟的人希望禁烟的店铺有所增加的话，应该主动去支持那些愿意禁烟的店铺才对，看来现实情况并非如此啊！

竹内：不过，“实施禁烟＝营业额下滑”这一常识已经在近几年发生了颠覆性的变化。有一个数据统计结果在餐饮咨询行业引起了很大的轰动，它就是乐雅乐家庭餐厅（Royal host）发布的2013年11月现有店铺月营业额去年同期比。自2013年11月1日起，该公司对全日本228家店铺（当时）实施了全面禁烟。按照以往的经验来看，乐雅乐家庭餐厅必将迎来一场不小的营业额下滑风波，但从实际的统计结果来看，销售额、客流量、客单价都比去年同期增加了。

吸烟者和不吸烟者一起就餐，前者正在变得更愿意迁就

竹内：当然，其中的确有安倍经济学等因素的积极影响，但至少我们并未从数据上看到“全面禁烟带来了负面影响”。

我周围很多人对乐雅乐家庭餐厅的英明决断给予了很高评价，甚至有人

表示愿意为全面禁烟的环境支付略高的价格。虽然在家庭餐厅行业独占鳌头的乐雅乐家庭餐厅曾一度陷入低迷，但如今，他们却通过实施全面禁烟一举扭转了形势。

—— 如今已与过去不同，就算一些行业会因实施禁烟流失吸烟顾客，但因此增加的非吸烟顾客已能够填补这一差额了。不仅如此，在某些情况下，禁烟策略反而可以成为在餐饮业不景气的情况下增加客流的催化剂。

竹内：其实还有另外一个变化。在吸烟的顾客中，“不打算戒烟，但可以在吃饭时控制自己不吸烟”的人也在增加。以前，不吸烟者与吸烟者一起外出就餐时，常常选择可吸烟的餐厅。最近这一趋势开始出现逆转。为了照顾不吸烟者的感受，吸烟者中愿意选择禁烟席的人正在不断增加。

——我曾听说，一些餐饮店之所以迟迟不肯迈出禁烟这一步，是因为他们害怕失去“吸烟者 + 不吸烟者”组成的客户群，真没想到社会上竟然有那么多不吸烟的人愿意迁就吸烟的朋友，愿意在吃饭时忍受二手烟啊！

竹内：不过，如今这一趋势已经发生了显著变化。

—— 既然如此，正在考虑是否实施禁烟的店铺，岂不可以把握眼下机会，趁势实施？

竹内：我认为业态、经营理念以及地域情况也是不可忽视的重要因素。从厚生劳动省实施的国民生活基础调查来看，每个省市男性吸烟率的差异很大，2007年男性吸烟率最高的是青森县的45.3%。从一般情况来看，农村的吸烟率通常比市区高。

在吸烟率偏高的农村地区，实施禁烟的确很危险

—— 也就是越往农村走吸烟率越高了。的确，我也经常听身边的朋友说，本来为了呼吸新鲜空气才到乡村旅游或是移居的，可是到了以后才发现那里到处都是“非禁烟”的店铺。

竹内：应该是这样吧！毕竟在吸烟率偏高的地区实施禁烟是很有难度的。而且，如果目前经营情况稳定，老板出于某种信念坚持走不禁烟路线的话，也不失为一种经营策略。

—— 在不吸烟者越来越多的情况下？

竹内：在未来的消费市场中，尤其对于中小企业而言，不着眼于利基市场的话是很难存活下去的。虽然都叫利基战略，但也分为了几个不同的类型，比如着眼于潜在社会需求的“潜在利基战略”，还有着眼于确保幸存者利益的“滞后利基战略”。

今后，健康概念将越来越成为社会上的一种流行趋势，到了那时，或许允许吸烟的店铺反而显得弥足珍贵起来。从这个角度来说，“允许吸烟的店铺”采用了典型的滞后利基战略，反而为自己创造了新的商机。

—— 原来如此。

竹内：根据不同地区、不同业态的情况，有些店铺通过实施禁烟，不但获得了客流量的增加，还得到了容易留住人才等好处。因为如今有很多因讨厌吸顾客的二手烟而主动离职的案例。

由数据可知的事实是：越富有的人越少吸烟

—— 您曾在博客上写过这样一句话——“实施全店禁烟的话，有钱的顾客数量会增加”。在前面提到的乐雅乐家庭餐厅现有店铺月营业额去年同期比的数据中，也可以看到这一趋势。

竹内：这么说的依据之一是厚生劳动省的《2010年度日本国民健康与营养调查》，其中显示出了吸烟率与收入的相关性。

—— 原来如此。的确是这样的，从男性来看，家庭年收入不足200万日元的吸烟率为37.3%，随着收入的增加，吸烟率也随之下降。当家庭年收入达到600万日元以上时，吸烟率已经下降超过10%了。由此可见，收入越高的人吸烟的越少了。

仅从这一数据来看，的确可以说明实施全面禁烟有助于“有钱顾客数量”的增加。但是，这又有什么用呢？在我的印象中，那些富足的“中高产不吸烟家庭”不是都喜欢一家人其乐融融地在家里用餐吗？好像不经常外出就餐吧！

竹内：这里有一点需要注意。与其说这类人不经常外出就餐，不如说他们很难成为某个固定店铺的常客。因为这个阶层的人喜欢放眼于未来，好奇心强，对于新生事物比较敏感，所以外出就餐时，他们更喜欢选择之前没有去过的餐厅就餐。如果只想确保固定客流的话，那么按照我刚才提到的“滞后利基战略”，为吸烟顾客继续提供可以吸烟的场所，反而更容易达到这一目的。

结论：

不禁烟店铺的末路是什么样的？

未来难逃苦战。

但勇敢贯彻“可吸烟”也不失为一种战略。

解说：

因吸烟引起的暴力事件在日本各地频发。2016年3月兵库县加古川市发

生了一起暴力事件：一名75岁男子因不满一6岁小男孩提醒自己不要随地乱扔烟头而将其掐死。在类似事件中，吸烟者为加害者，非吸烟者为受害者的情况比较多见（2008年7月埼玉县，某吸烟者见不吸烟者面露不满而殴打其面部致其鼻骨骨折），所以我认为禁烟有助于减少店铺内的各种顾客纠纷。

不过，话虽如此，竹内老师却表示立马实施禁烟也并非容易之举。我把竹内老师在采访中提到的“餐饮店实施禁烟的优缺点”重新进行了归纳整理，详情如下。禁烟的优点：

①可吸引不吸烟的新顾客。

②有助于员工的稳定。

③客层趋于富裕化（带来提升客单价的机会）。禁烟的缺点：

①在3—6个月的时间内有可能出现销售额下滑。

②在吸烟率高的地区可能会面临倒闭。③放弃滞后利基战略（为吸烟者提供吸烟场所的存活战略）。④容易变心的顾客（喜欢放眼于未来，好奇心强，对新生事物敏感的顾客）增加。

所以说到底，正如竹内老师所说的那样，一家餐饮店是否实施禁烟，受其业态、经营理念、地域以及经营者的思考方式（打算做多久生意）的影响很大，不可一概而论。

但是，有一点是可以肯定的。那就是如果不是面积特别大的大型店铺的话，还是尽量不要“划分吸烟区与禁烟区”的好。因为这样很可能让顾客体验到“禁烟”店铺、“可吸烟”店铺所没有的4个不愉悦感。

①吸烟席飘来的烟会让坐在禁烟席的非吸烟顾客很不高兴。

②飘向禁烟席的烟会让坐在吸烟席的吸烟者感觉很尴尬。

③即便店铺有空位，但禁烟席坐满人时，便不得不让非吸烟顾客吃闭门羹。

④即便店铺有空位，但吸烟席坐满人时，便不得不让吸烟顾客吃闭门羹。

乐雅乐家庭餐厅未采取分区制而直接实施全面禁烟的理由之一，恐怕就是为了防止“分区问题”的发生吧！某大型居酒屋连锁店并未在禁烟热的当下开设禁烟席，之所以采取这看似落后于时代潮流的战略，一定是他们认为“这么做能让至店顾客获得更高的满意度”。

这也想做、那也想做，最终只会一事无成

《日经商务周刊》会定期实施以“效率工作法”为主题的企划，其中有一个几乎每次都会提到的“不可取工作法”——这也想做那也想做。

商务人士几乎都会遇到需要同时应对数项工作的情况。能取得理想成果的人，会在各项工作的期限之前踏踏实实地完成。不能取得理想成果的人，往往无法顺利地解决问题。

两者的区别，往往在于他们解决问题的方法。能够取得理想成果的人，通常会想办法一个一个地解决问题，不能取得理想成果的人，往往想要同时处理好几个问题。

重点在于，鱼和熊掌不可兼得，这应该是所有人都会想到的一句话吧！这也想做，那也想做，到头来什么也没做好，只是白白浪费了时间……

再把话题拉回不打算实施禁烟的店铺上。

总而言之，可以通过实施全面禁烟开辟新市场，也可按照滞后利基战略将“可尽情吸烟的店铺”贯彻到底，但是，唯独模棱两可的“分区策略”异常危险。无论是工作还是做生意，这也想做那也想做的话，最终应该只会落得一事无成的下场吧！

日本最为顾客着想的洗衣店

受访者：经营好心洗衣店的Candy Cleaners总经理野中光一

在人口减少、市场越发成熟的环境下，服务行业也不得不积极面对越发激烈的竞争。一方面，具有价格优势的大型企业不断扩大市场规模，迅猛发展；另一方面，各行各业的老字号个体经营户则不得不继续苦苦挣扎，在夹缝中求生存。其中，大型连锁品牌正日益扩大市场份额的洗衣行业，便是其典型代表。

东京有这样一家小洗衣店，它正努力通过在旁人看来“毫不划算”的贴心服务在洗衣行业的夹缝中求生存。这家名为CLEAN HOUSE的洗衣店，将洗好的衣服返还给顾客时，衣服上是不带标签的。因为他们担心顾客去除标签时会被订书钉划到手。可是，纸质标签是洗衣店实施商品管理过程中必不可少的工具。这家洗衣店究竟是如何运作的？我们就此采访了该洗衣店的运营公司Candy Cleaners 总经理野中光一。

—— 请您先介绍一下公司概况吧！

野中：昭和40年（1965年）左右，我的父亲在东京·中延地区开了一家洗衣店，如今这家洗衣店以“CLEAN HOUSE”的名号，在武藏小山、祐天寺各有一家店铺。我是从小望着父亲熨衣服的背影长大的，25岁时，我开始给父亲帮忙。不知您今天来到我这家小店的目的到底是什么？

—— 我听说武藏小山有一家服务周到得惊人的洗衣店，所以特意来一探究竟。

野中：哪里哪里（笑）。我认为这只是一家很普通的洗衣店。

具有划时代意义的独特服务——“无标签”

—— 应该只有野中先生您一个人是这么想的，贵公司正在向顾客提供颇具划时代意义的服务，也就是“将洗干净的衣服还给顾客时，不在衣服上贴标签”。

野中：贴纸制标签的话，顾客穿衣服时还要一个一个去掉，这多麻烦啊！

—— 仔细想来，去除衣服上的标签至少需要十秒。而且去标签的时间多发生在匆忙的早晨，为个别没能顺利取下的标签而烦躁不已的人，想必应该有很多吧！

野中：我们还担心订书钉会不小心划伤顾客的手指。

—— 还真是这样，越是手忙脚乱越容易弄伤手指。而且，还时常有人因一时疏忽穿着带标签的衣服出门，然后尴尬不已。虽然近十余年来，为了在激烈的市场环境中求生存，大型洗衣店不惜尝试从“压低价格”到“当天取衣”等各项服务，但很多顾客内心真正希望的，其实是“先解决一下标签上的问题”。

野中：您说的这些情况，我并不是太了解，但我们家将洗好的衣物返还给顾客时，是不使用标签的。

—— 这么做太让人意想不到了。听业界朋友说，标签是比对顾客取衣单

信息、顺利实施工厂洗衣管理等环节中不可或缺的工具啊！还有人说，不用标签的话，就搞不清哪一件是哪位顾客的衣服，做不成生意了。为什么唯独贵公司能实现“无标签”的洗衣服务呢？真想知道一下其中的奥秘。

野中：既然您特意过来了，我带您去工厂看看吧！

——也就是说“秘密藏在工厂的生产线里”了，好的，那就打扰了。

野中：首先，这是专门清洗顾客衣物的干洗机。

—— 咦？这么小？和家用洗衣机的大小差不多啊！

野中：市面上的确有销售容量为9kg的大型家用洗衣机。这一台的容量是10kg，大型洗衣店一般使用的是22—36kg的。

—— 感觉用这种洗衣机洗的话，会比用大型洗衣机的效率低很多吧……

野中：效率的确不好！不过，这么做对衣物的伤害小。工业用的大型滚筒洗衣机洗衣时会使衣服从高处掉落很多次，从而损伤布料。为了避免这种情况，我们特意细分了顾客拿来的衣物，少量地进行清洗。

—— 在大型洗衣店中，明明有用大型滚筒洗衣机一次洗好多衣服的公司，可你们……

野中：其实效率高只是一方面，万一褶皱、损伤了顾客的衣物，那就得不偿失了。

—— 仔细一看，我发现在这道工序中的每一件衣物上都带有标签。

野中：如果不带标签清洗的话，就分不清谁是谁的了。

——也就是说，贵公司也会对收到的衣服进行一次贴标处理。

野中：顾客将衣物拿到洗衣店时，我们会给衣物贴上标签。在这道工序上，我们与其他洗衣店的做法是一样的。

—— 这么说来，也就是工厂的流水线中有一道“专门去除标签的工序”了。咱们继续往下看吧！

其他洗衣店没有的秘密——“甩干机”

野中：下一道工序，就是这里的“甩干”了。从滚筒洗衣机取出衣物，然后放入甩干机，通过旋转产生的离心力来甩掉衣服里的干洗剂。

—— 家用洗衣机完成洗衣工序后，就直接进入烘干工序了。怪不得干洗更能有效防止衣物变形，只是工序有些复杂罢了。

野中：不对不对，虽然同为干洗，但目前这样做的只有我们一家。大型洗衣店从洗衣到烘干都是全自动的。

—— 为什么只有您家特意加入了单独的甩干工序呢？

野中：用全自动模式时，洗净的衣物会直接通过滚筒的高速旋转甩干。在家里洗衣服时，不是也会遇到洗好的衣物拧成一团的情况吗？如果直接在这样的状态下进入高速旋转的话，会很容易损伤衣物的。如果把衣服取出，一件一件整理好后再放入甩干机的话，就不用担心会损伤到衣物了。

——一件一件地亲手整理好？

野中：是的，因为不整理的话，有损伤衣物的可能。甩干工序结束后，就进入烘干工序了。我们将从甩干机里取出的衣物一件一件地挂在衣架

上，以立体静止的状态，将衣服送入烘干机。

—— 用的不是滚筒烘干机吗？

野中：和其他工序的道理一样，因为用滚筒旋转的话，比较容易损伤衣物。烘干工序结束后，就要用熨烫机进行熨烫了。

—— 又是人工完成吗？听了您刚才讲的，洗完衣服后，在甩干工序中整理衣物，在烘干工序中将衣物挂在衣架上，然后进行熨烫，净是人工操作。我本来还以为洗衣行业已经相当自动化了呢！

野中：大型洗衣店是那样的。大型洗衣店的熨烫整形工序也是全自动的。用专业术语来说，他们会用一个叫作“隧道”的设备，将衣服放在传送带上，通过喷射蒸汽除皱，然后用热风吹干。不过，这样做的话可能会让衣服变得没有形。

—— 您这里本身就比大型洗衣店的洗衣工序多，设备还比他们用的小型，其中还保留了大量人工工序。而且通过我这一路的参观，只看见了野中代表您和您的父母。就算再怎么不想让衣服受到损伤，也有些太……

野中：嗯，的确干不完，就连我自己有时都会感叹，“我们的效率怎么那么低啊”（笑）！

终于见到了“自动去标签机”的庐山真面目

——话说回来，您独创的“超高性能自动去标签机”是……

野中：这种东西，怎么会存在呢！

——那标签是？

野中：全部工序结束后，我们亲自用手去掉。

——用手去掉成百上千件衣服上的标签？

野中：您刚才不还说“取下标签很麻烦”“讨厌手被订书钉划伤”吗？

——话是这么说，可……

野中：没关系的，如果做不完的话，关门后我也会一个人做的。不会产生多余的人工费，所以没问题的。不过，如果去除污渍的衣服比较多的话，就有点忙不过来了。

——去除污渍也是关门后您一个人完成的？

野中：去除污渍真是一项复杂的工作。因为形成污渍的原因很多，比如油性、水性、单宁酸、蛋白、色素，等等，仅用眼睛看，是很难看出原因的，所以只能耐心地慢慢来，有时一件衣服甚至还花上1个多小时。去除污渍的收费标准是，一处10日元硬币大小的污渍收300日元。

——花1个多小时才收300日元？

野中： 我也觉得自己好像在干傻事似的（笑）。偶尔也会怀疑，有没有这么做的必要。但去除污渍的确是一项很有价值的工作。一想到污渍被去除后顾客高兴的笑脸，我就动力十足啊！之前还有女顾客在店里喜极而泣呢！

——因为衣服上的污渍洗掉了？

野中：虽然我不确定是纪念物还是什么，但一定是一件很重要的衣服吧！能帮她洗干净真是太好了！

——可是关门后您既要去标签，又要清洗污渍，哪儿还有时间睡觉啊！

为何不考虑再招个人呢……

野中：我们没有多余的钱这么做。而且没有耐心的话，根本干不了去除污渍的活儿。仔细想来，我小的时候，父亲每天晚上都要开灯忙到凌晨一点多钟，附近的巡警都担心父亲吃不消，来看过好几次呢。

——原来是这样啊……原来“无标签”服务是人工完成的啊！全部都是您一个人完成的吗？

野中：个体经营的洗衣店不都是这样嘛！

——如今的商业模式是很早以前就有的吗？

野中：不是，以前不是这样的。以前从洗涤到烘干都是全自动的，我们也没有购买立体静止烘干机。

所有改变都是因为10年前的一起“事件”

——改变做法的契机是？

野中：10年前，发生了一起事件。有一天，一位年轻的女性顾客突然拿着在我们家洗好的衣服跑了进来，是一件令人过目不忘的MaxMara大衣。一打听，才知道她觉得大衣干洗后的手感和以前不一样了。可能因为这是她好不容易才攒钱买到的衣服，愤怒夹杂着悲伤的情绪令她满脸通红，流着泪向我们表示抗议。

因为自从我25岁正式开始帮助父亲打理洗衣店以后，从未遇到过这种情况，所以吃惊不已。当然，我有认真地用衣刷等能够想到的一切用具进行处理，可是直到最后，也依然没能把那件大衣恢复到原先的状态。从那一刻开始，我开始认真思考，或许现有的洗衣方法存在什么问题。

——仅仅因为一次客户投诉就全改变了？

野中：后来我去考察了许多洗衣店，因为我相信一定会有不损伤衣物的更好的洗衣方法。于是，我得知了以立体静止烘干为代表的干洗法，也就是我们现在用的方法。使用这种干洗法的洗衣店，在全日本有几十家。如果你有机会去看看的话，会发现他们也是不贴标签的。

其实，这并不是什么新方法，而是一种30—40年前就有的老干洗法。随着对效率要求的提升，人们渐渐抛弃了这种过时的方法，其实，甩干机这种东西在如今的市面上已经很难见到了。我们店用的甩干机，是祐天寺的一家洗衣店倒闭时转让给我们的。

——我也知道您想提高服务品质，可这是一种需要大幅牺牲工作效率的方法，身为创始人的您的父亲怎么会同意呢？

野中：他当时特别反对，甚至骂我说“你脑子进水了吧”（笑）。不过，我没有让步。我不在乎效率会变成怎样，既然决定把洗衣这件事情坚持下去，就必须改良洗衣方法。

——我很理解您父亲反对的原因。毕竟洗衣业界存在着与贵公司反其道而行之的策略，更多的是通过大力提升洗衣效率实现低价优势，并以此为武器不断扩大市场的洗衣店。

野中：问题就在这里（笑）。武藏小山附近不断有新的洗衣店开业，竞争相当激烈，所以根本不可能涨价。不过，我们店也收获了很多忠实顾客。希望能在自己的有生之年，再开一家店，这就是我现在的目标。

——听您讲了这么多，我感觉像CLEAN HOUSE这种店铺的存在，不单是对于附近的居民，更是对于整个日本而言，都是非常重要且有意义的。

野中：您的话鼓励了我。哪怕只有一天，我都会按照现在的做法，努力把生意坚持做下去的！

结论：

日本最为顾客着想洗衣店的末路是什么样的？如果这种店铺没了，日本也就完了。

解说：

我想，如果说世界上存在一些“必不可少的店铺”，CLEAN HOUSE便是其中之一，理由应该无须赘言了吧！除此以外，在空心化越发严重的冲绳的离岛地区，专为老年人生活提供支援的“联合商店”也是一个很好的例子。

所谓联合商店，正如文字所示，是由村落里的所有家庭或者所有居民共同出资和运营，具有冲绳独特形态的商店。“二战”后，随着城市化的发展，这种商店急剧减少，曾经遍布冲绳全域的联合商店，如今只零星地散落在冲绳本岛北部山脉等交通不便的地区，以及宫古岛等离岛地区。

虽然各家联合商店的运营方法存在略微差异，但原则上，所有移居到该村落的人都自动成为联合商店的成员，需要缴纳联合经营费。就连刚出生的婴儿也不例外，在其出生后的一段时间里，父母必须为其缴纳加入费。比较常见的联合经营费缴纳方式是一次性交齐，店铺的运营则由居民们统一选出的代表负责。

因为联合商店大多位于人口稀少的地区，所以他们面临的最大瓶颈是客流量太少了。比如，位于冲绳本岛最北端国头村“奥庄”的一家“奥联合商店”每天的客流量是100人，而同样位于国头村的“伊部联合商店”，据说“有时一天的客流量甚至只有5人”（店主是名嘉山寿荣子）。

没有倒闭的原因是“互帮互助”与“为他人着想”

联合商店之所以能够在如此艰巨的情况下存活，是因为售价定的比较高。与杂货店相比，这里的商品比东京药妆店的售价高出了4—6成。这一价格差，正是用来弥补客流量较少的那部分成本的。

奥联合商店约有180户家庭的常客，当然，这些常客也知道去附近名护市商店购买的话，价格更便宜 。但是，他们几乎都不去名护市购买商品。

联合商店的主要消费者是老年人，他们基本没有汽车。若想去名护市的话，只有唯一一种选择——乘坐公交车，往返一趟需要3个小时。所以综合来看，他们更愿意到价格虽然贵些但更加方便的联合商店购买。

值得注意的是，生活在奥庄的年轻人也经常去联合商店买东西。这些年轻人是有汽车的，只要他们愿意，每天都可以去名护市买东西。可是他们认为，如果自己去名护市买东西的话，就会使庄里的“爷爷”“奶奶”变成购物难民。

“为他人多着想一些，自己多忍受一点，大家都能更好地生活下去”——这一相处体系，便是冲绳的联合商店能够存活下去的原因。当地把这种互帮互助的精神称作“YUIMA—RU”。

泡沫经济崩溃后，不单是小卖店，许多日本企业也都拼命追求经济的合理性。可是，这么做真的能让企业、顾客感觉到幸福吗？未必。

店铺方被过度竞争下的无利可图过度消耗着，一个接一个地败下阵来，使购物本该方便的东京都内，出现了越来越多的购物难民。店铺的运营管理受流程标准控制，使员工失去了发挥创意的空间，只能向顾客提供最低限度的服务。

若一味追求效率，日本将变为难以生活的国度

另一方面，不计成本地在东京为顾客提供贴心周到服务的CLEAN HOUSE，还有冲绳的联合商店，都把对于效率的追求放在了第二位甚至第三位上，可是，顾客能因此放心地把衣服托付给洗衣店，人口稀疏的地区也能因此避免购物难民的出现。经营店铺的一方，还能以此为傲，越发用心地投入工作之中。

追求效率在促进经济发展方面的重要性是毋庸置疑的。但是，如果因此而失去了像CLEAN HOUSE、奥庄联合商店这样的店铺的话，我感觉日本会变成一个越来越难以生活的国家，您怎么看？

研发并生产遥控器搜寻器的企业

受访者：擅长商品研发的旭电机化成股份有限公司研发部长横井正宪

从家电到汽车行业，日本产品竞争力的下降已是早有耳闻的事情。《日经商务周刊》曾在2013年策划了一期题目为《白色家电大战》的特刊，专门描写日本企业与海外企业在洗衣机、吸尘器等白色家电领域的激战。特刊报道了日本所缺乏的、以独特创意为武器而成功实现飞跃发展的欧美企业的真实面貌，反响很大。

可是，日本也有生产创意产品的企业。其中之一，便是总部位于大阪的旭电机化成股份有限公司。该公司为世界创造出的具有划时代意义的产品之一是“遥控器搜寻器”。偏偏在想用的时候找不到电视机遥控器？这是一个能帮很多人解决烦恼的出色产品。除此以外，该公司还研发出了许多大企业不做、但又切实着眼于顾客立场的商品。

为此，我们特意采访了该公司负责研发诸多创意型产品的研发部部长横

井正宪先生。

——贵公司通过自主研发，生产和销售从环保产品到防灾用品再到神佛用品等各种类型的创意产品。听说贵公司本来主要从事塑料成型加工，可否先讲讲是怎样的契机，让贵公司进入了创意产品、家电产品行业了呢？

横井：在20世纪80年代之前，我们公司的主要业务是针对汽车、家电产品的塑料成型加工。泡沫经济崩溃后，管理层提出了摆脱承包业务的经营方针，然后慢慢增加了自主品牌产品。1993年，我们收购了曾为交易方的手电筒工厂，着手开展了各种电灯的OEM（定制生产）业务。后来，不只是OEM，我们还希望通过活用现有技术研发出自主产品，于是从1995年正式开始了创意产品的研发。

“便捷卷线器”让我们的自主产品业务成功起航

横井：我们并不是一开始就冒出了很多创意，刚开始的时候，我和其他员工都不知道该生产什么样的产品，在公司内征集想法、创意后，也毫无起色。

打破这一局面的，是管理层家人想到的、专门用来收纳各种数据线的创意型产品——“便捷卷线器”系列。谁知我们尝试生产出来以后，卖得非常好。从此以后，员工也认可了“不一定要惊天动地的大发明，只要能为日常生活带来一点小便利的产品即可”的观念，创意的点子也变得越来越多了。如今，我公司约7成的销售额都来自自主产品业务。

——如今的研发体系是什么样的？

横井：每周周四，大阪总部、名古屋的商品事业部、三重县伊贺市的工

厂以及东京的销售处都会一起通过视频召开研发会议，研发会上会一次展示新提出的创意产品，多的时候六七件，少的时候一两件，如果全票通过的话，就实施量产。这便是我们如今的研发体系。

——员工真能一个接一个地提出创意？

横井：为了提高员工提出创意的积极性，我们下了很大的功夫。首先是积分制，也就是依据点子数量给予相应的积分，然后通过积分换取奖金的制度。此外，我们还提出了尊重一切创意的指导方针。比如“生产出与现有产品不同颜色的新产品如何”这样的提议也可积累1分。当然，越是全新的创意且最终实现了商品化的话，越能获得较高的积分，因为最糟糕的情况是没有创意、没有想法。

——我大概了解了。下面，就让我们进入今天的主题——“遥控器搜寻器”吧！想换台的时候经常找不到电视遥控器。常发生这种情况的不只是欠缺整理收拾的家庭，还有有小孩子的家庭，遥控器被孩子当作玩具藏起来的戏码，每天都会在这样的家庭中上演好几次。

创世新发明！“遥控器搜寻器”是这样诞生的

横井：我也是因为考虑到了这些问题，才研发出了“遥控器搜寻器”的。其实，在我们开始销售“遥控器搜寻器”的2001年之前，市面上已经出现了“遗失物探测机”。也就是在容易丢失的物品上装一个芯片以后，可以用专用的无线机器找到它们。不过，该产品除了价格昂贵以外，还有一个非常大的缺点。

——什么缺点？

横井：假设我找不到装有芯片的遥控器了。

——用无线机器寻找一下不就可以了吗？

横井：要是连无线机器也找不到了该怎么办呢？也就是说，就算购买了遗失物探测机以后，能够使我们在家中瞬间找出遥控器变为可能，可是探测机找不到的话，也就没有任何意义了。这就是遗失物探测机所存在的最大问题。所以，我们公司想到了一个能够彻底解决该问题的点子。

——这个点子是？

横井：一吹口哨，遥控器搜寻器就会发出声音，告知我们它在哪里。

——好主意，这样一来就不怕找不到遥控器了。

横井：可是，当我们在公司发表这一创意时，却遭到了始料未及的反对。因为我们没想到，原来会吹口哨的人很少。本以为“每个家庭至少有一个会吹口哨的人”，所以才想到了这个方法。

——也是，我就不太会吹口哨（笑）。

横井：其实，我也不会（笑）。所以我们又下了些功夫，才研发出了如今的遥控器发现器。具体做法是，我们在产品标配中，加入了一个能发出与口哨相同频率（1 600—2 000Hz）声音的笛子。

——还有这种方法啊！真能灵敏地找出来吗？请您演示一下。

（横井部长吹响笛子，发出“哔——”的声音，遥控器搜寻器随之发出了“哔、哔、哔”的声音。）

横井：就像这样，只要遥控器搜寻器位于距离我们1—3米的范围内，就能以相当高的准确率找到它。

大企业未采用“遥控器搜寻器”的原因

——的确，这样一来，不会吹口哨的人也能找出遥控器了。嗯？可是仔细一想，如果不小心把笛子也弄丢的话，岂不是出现了与先前遗失物探测器一样的问题了吗？

横井：您说得倒是没错（笑）。只不过寻找遥控器的笛子不一定非要用标配的笛子。孩子玩的竖笛，也能让传感器感应到。

——原来是这样啊！这么说来，应该没什么大问题了。为什么日本的大型电视机制造商不直接在自己的产品中加入这种芯片呢？

横井：我想，可能是因为日本的大企业只生产“100%完美的产品”吧！我们公司所采用的遥控器搜寻功能是存在略微误差的。如果家里有人以1 600—2 000Hz频率的声音说话的话，传感器也会做出反应。不过这种情况极少发生。

——也就是说，驰名内外的日本大企业不会采用这种功能不完善的的产品，哪怕只有一丝丝不完善的可能性。

横井：但是与此同时，也有一些功能，的确是拥有品牌力、技术力的大企业想不到的。钻研新产品并做好这些事情，才是我们这种中小企业的生存之道。如今，我们怀着半玩半工作的心态，研发或许称不上100%完美，却足够便捷的产品。这款“易燃防风打火机辅助器”便是其中之一。

您知道为了防止小孩子调皮乱玩，几块钱一个的打火机最近变得不容易打火了吗？这么做的确在一定程度上提高了安全性，可是年纪大的人又不愿意了，因为他们也不容易打出火来了。使用易燃防风打火机辅助器了以后，不但能让老年人轻而易举地点燃打火机，还因为带了一个罩，使在室外的点火也变得容易起来。

——看来不单是扫墓时，露营点篝火、在院子里放烟花时它也能大显身手啊！请您也展示一下它的用法吧！

（横井部长摁下打火机开关，打火机在罩中点燃了。）

——原来如此。嗯？可是仔细一想，若是装上这个辅助器的话，孩子们不也可以轻而易举地点燃打火机了吗？

横井：您说得倒是没错（笑）。也正因为如此，我们公司在谨慎研制出安全装置以后，才正式生产销售。而且，我们还想了个办法，让点火杆绝不会自己降下来。

——原来如此，这样就安全了。按刚才的道理来说，因“孩子亦可轻易点燃”这一负面因素的存在，所以大企业很可能以“不是100%完美”为由而将这款产品束之高阁。

横井：除此以外，我公司还大力开发神佛用品，比如一件名为“啪啪灯笼”的商品。把它放在神龛上，啪啪拍两下手，这款灯笼型的电灯就会持续亮大概15秒钟。

——方便是方便，可是……

横井：的确有一部分声音反对说“这样会不会遭到天谴啊”。可是随着社会老龄化程度的加深，神佛用品的电子化需求持续增高。最近，为防止老年人使用时容易起火的情况发生，只需轻轻摁一下火焰造型的部分即可轻松开关的“放心蜡烛”，还有同样不使用明火的“放心贡香”成了人们关注的话题。

——虽然人们对于这类产品依然褒贬不一，但可以肯定的是，它们的确是安全、令人安心的。

横井：小企业没必要生产“所有人都想要的商品”。如果总生产那种商品的话，大企业很快就会加入生产的行列，从而使自己置身于价格竞争的洪流中。虽然只有一部分人认可，但这部分人非常渴望得到这种商品——这是我们最理想的商品类型。

——在此之前，有没有因为某种产品卖得太好，而使大企业也参与进来的情况发生？

横井：有，多插头节电开关就遇到了这种情况。

——如今已成为所有家庭必备品的多插头节电开关，原来是贵公司研发出来的产品啊！最后，请横井部长再介绍一件得意之作。

横井：那就介绍一下“具备录音功能的手持麦克风”吧！当我看到引导员在活动现场、施工现场等地拿着麦克风反复提醒大家相同的内容时，我想到了它。有了这样一个麦克风以后，引导员呼喊一遍，它便录了下来，然后自动重复播放。

“像录音机一样”怎会畅销

——的确，引导员经常反复呼喊同样的内容，如“注意脚下”“不要停下，请往前走”，等等。可是，这种麦克风岂不是和录音机的效果一样了吗……不对，这样的话就和创造不出热门产品的大企业思路一样了。

横井：普通的录音机确实可以替代它。只是，通过喇叭播放的引导语和通过引导员手中的麦克风使劲呼喊出来的实际效果是不同的。

——可这并不是多数人都想要的商品啊……

横井：我相信一定有一部分人想要购买这款产品。

结论：

遥控器搜寻器的出路如何？

这类商品因功能表现不够完美而不被大企业涉足，所以依然是具有研发力的中小企业的天下。

解说：

看完本章采访后，想必有似曾相识感的人应该不少吧！本章讨论，其实是本书第一章“中了1亿日元彩票的人”的解说中提到的“日本大企业无法研制出‘Roomba’原因”的延续。

那章内容指出：日本家电企业未研制出扫地机器人的原因在于“过度规避风险主义”。其实，如今我们又听到了另外两个日本产业界无法创造出新商品的原因。

①过度追求短期成果

②完美主义

据说第一点中提到的“过度追求短期成果”，是在开始大范围披露季度业绩的21世纪初显现出来的。新的商品很难立即赚到钱，所以，在“不做短期内无法赚到钱的生意”这一开发方针的指导下，新产品是很难被创造出来的。

第二点“完美主义”，恰恰正是遥控器搜寻器未被研发出的原因。想换台的时候找不到电视机遥控器，为什么不能研发出比如碰一下电视机上的某个部位就能让遥控器发出声响来告知方位的功能呢？——可能很多人有过这样的想法。随着科学技术的成熟，像电视机这种产品，现在无论你选择哪个品牌的机型，看起来都差不多（非专业人士看来）。既然如

此，与其在难分高下的画质上较量，不如将着眼点放在其他品牌所没有的功能上，通过差异化竞争占得先机更为有效。可是，在追求完美主义的大环境下，看来电视机制造商还是不会生产具有遥控器搜寻功能的电视机的。

随着市场发展得越来越成熟，预计今后很多行业都会需要“能通过自动转换、自动识别、自动探测等功能来提升生产力的商品”。

比如高性能翻译、语音识别、无线充电、探测遗失物、预防被盗，等等。可是，这些产品很难从一开始就具备100%完美的性能也是不争的事实。

抛弃过去的成功经历和骄傲

因为全世界的新产品研发潮流，已经开始向先提供最小可用品、然后依据客户反馈快速迭代产品的“精益创业”方向改变，所以海外企业今后应该会越来越多地在这类产品（知道这些产品会出现问题）上投资吧！如果继续这样下去的话，估计在创新产品领域，我们也只能步海外企业的后尘了。

如果日本大企业的研发团队也能稍微像旭电机化成那样，怀着一点积极向上的玩乐心和大度心就好了。但是，毕竟日本企业在“二战”后的70年间席卷整个世界的最大武器是“完美”，所以让他们抛弃长期积累的成功经验和骄傲或许并不是一件容易的事情。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

第七章 寻常百姓的宿命与归处

发愁衬衣里面该穿什么的人1

受访者：时尚男装专家、松屋银座总店男装买手宫崎俊一

在国内市场日趋成熟的背景下，日本企业今后将不得不面临向欧美、新兴国家等主战场转移的趋势。 当然，对于在各个行业工作的个体而言，提升“国际化技能” 也正变得越来越重要。经济全球化进程中所需要的不仅是语言能力，还有一个人的外表。

所以，松屋银座总店男装买手宫崎俊一认为，9成日本人所具备的服装知识都有违国际着装常识，这对日本人参与国际谈判、建立海外人脉非常不利，并为此表示担忧。宫崎先生还表示，在日本的商务人士中，还有不少人完全不懂西服挑选方法，以及衬衣的穿着方法。究竟是哪里出现了问题呢？为了找出答案，我们专门就“商务着装的国际常识”话题采访了宫崎先生。

—— 您曾在自己的著作中以及演讲会上表示：9成日本人挑选西服的方法是错误的。具体来说，究竟是哪里存在问题呢？

宫崎：最显著的问题是，很多人都喜欢选比自己体型大一号的西服穿。那些担心自己肩膀太窄、肚子太大的人，总希望通过穿大一号的西服来掩盖自己身体上的缺陷。这其实是一个根本上的误解。

因为西服本来就是一款只要选择合适的尺码来穿，就可以适当掩盖当事人体形缺陷的服装。所以只要选对西服，即使不经历痛苦的减肥，也能让当事人穿上西服以后有一下子瘦了5kg的即视感。相反，如果大小没

选合适，则很可能越发凸显体形缺陷。

拉长裤腿并不显腿长

——请您举个例子吧！

宫崎：比如裤子边。越是觉得自己腿短的人，越喜欢拉长裤边，可是他们不知道，这么做只会让腿显得更短。若想让腿看起来长点的话，把裤边提高至脚踝处反而是有效的。

——可是，我感觉若是上了一定年纪的公司职员再穿露脚踝的裤子的话，会让人感觉“不太稳重”，被人说“孩子气”。其实，出版行业里也有“夏天没采访的时候穿着T恤和短裤”的记者，但我并没有感觉他们看起来显腿长。

宫崎：我建议提高裤腿的是西服，不是所有服装都适合提高裤腿。而且话说回来，T恤配短裤这样的搭配并不符合国际标准中商务人士的着装要求。

——提起T恤，我想起您曾主张说“T恤不是年过四十的人穿的衣服”。

宫崎：T恤与西服相反，是一种完全无法弥补身材缺陷的服装。无论是隆起的啤酒肚还是骨瘦如柴的体格，都会在穿着T恤时一览无余。

——锻炼身体呢？若能把肚子上的赘肉减下去，再加上两块胸肌的话，即使年过40穿T恤也照样好看啊！

宫崎：不可以。如果中老年男性用自己“练就了一身肌肉”的好身材穿T恤的话，反而容易凸显“努力的痕迹”，让人觉得不舒服，给人留下“拼命显年轻”的印象，越发显得不好看。

此外，就算打眼一看显年轻，可是毕竟上了年纪，颈部的皱纹、日晒产生的色斑等都是难以避免的。没有衣领的T恤无法帮我们掩盖这些岁月的痕迹。其实，我40岁以后就再没穿过T恤出门了。因为我发现T恤这种服装已经和我的年龄不相符了。

——也就是说，一旦年过四十，无论你是强壮、肥胖还是瘦弱，都要对T恤说不——这是宫崎风着装标准的基本要求。可是，在如今的日本商务人士中，依然有很多人穿着肥大的西服上班，夏天穿着T恤过周末。为什么着装常识没能很好地传入日本呢？

推荐合身尺寸的话，很容易卖不出去

宫崎：只从西服来说的话，我认为原因主要有以下几点：首先，是因为销售服装的人员并没有正确理解着装的基本要求。其次，就算有些销售人员明白正确的着装常识，也会因为考虑顾客的感受，大多不会硬向顾客推荐合适的尺寸。毕竟9成的顾客都是为了买大一号的西服才过来的，就算提醒店员说这种想法是不对的，让他们推荐小一号的西服，对于销售人员而言，也是非常需要勇气的行为。因为稍有不慎的话，就会影响到前来购买西服顾客的心情，从而很容易错失销售的机会。

——原来如此。正确的着装提醒固然重要，但对于销售人员来说，达成每天的销售业绩也是很重要的。

宫崎：当然，有些顾客也会因为明白这个道理，而愿意购买刚好合身尺码的西服。可是，问题并未到此结束。当他回家试穿给妻子看的时候，常常收到这样的评价，“你买的西服怎么看起来有点小啊”！所以往往容易引发退货或客户投诉。

还有，我认为日本男人不愿在挑选衣服上花时间，也是导致他们的西服

不合身的原因之一。若想真正挑选到适合自己的西服，应该试穿10次。

——10次？怎么可能，这也太麻烦了！

宫崎：很多男性都是和您一样的反应。那我换种方式来问吧，如果不是西服，而是购买价格在6万—7万日元家电产品的话，您会怎么做呢？

——我会与其他品牌产品进行比较，多逛几家商店，比较价格再购买。

宫崎：是吧！西服其实也是一样的。一位男性职员，从他开始工作到退休，大概共需要购买60—100套西服。所以很有必要在年轻的时候就掌握挑选西服的方法，您也不想自己的100套西服一直买得不合身吧！

——话虽如此，可是毕竟很多男性都认为试穿衣服很麻烦啊！

宫崎：您光这么说，可是我认为您今天的这身西服并没有什么问题，至少及格了。

——是因为正在接受采访，所以您故意给我放水了吧！

宫崎：不是不是，并不是恭维话。或许打80分也可以。扣分的地方是，衬衣袖没有从西服袖中露出来。穿着西服的一项基本要求是，要使衬衣袖子比西服袖子长1.5cm。

——这个要求恐怕不可能实现了。因为我里面穿的是短袖衬衣。

宫崎：短袖衬衣？！

穿着短袖衬衣是国际商务礼仪中的大忌

——自从清凉商务着装推行以来，我想大部分人夏天穿的应该都是短袖衬衣吧！难道这也不符合国际着装标准？

宫崎：差太远了。近几年，身着短袖衬衣、不打领带装扮的商务人士的确已经不罕见了。但是，从全世界来看，具有在商务场合穿着短袖衬衣习惯的国家只有日本和美国，在欧洲的商务礼仪中，这种着装是完全不符合标准的。

——可是夏天这么热，再怎么谈标准也是没办法的事情啊。

宫崎：我并非想彻底否定短袖衬衣，松屋银座也为顾客提供短袖衬衣。但是，我并不积极推荐这种做法。真心希望大家能够尽量在西服、衬衣的挑选上多花些心思，在夏天也穿符合商务礼仪的标准西服套装。

这样建议的原因主要有以下几个方面：一是因为虽然日本认可穿短袖衬衣，但是国际社会尤其是欧洲对此是不认可的，仅仅因为穿了短袖衬衣，而被视为不具有谈判价值的客户，这种情况经常发生。如果你不系领带且穿短袖衬衣在机场迎接某位欧洲领导人的话，将很可能惹怒对方，被骂“脑子有病”。

而且，像短袖T恤这种袖口比较大的衣服，无论你怎么小心，都有可能春光乍泄。在国际性的商谈场合上，能否给对方留下一个职业而又干练的第一印象，对后续的交涉有很大的影响。而如果穿短袖衬衣出席商谈的话，无疑会对工作很不利。

——就算清凉商务装扮再舒服，如果误了正事，也是因小失大。

宫崎：本来穿商务装的最大作用就是为了提升可信度，有些人却偏偏穿短袖衬衣，不但无法提升可信度，反而很容易让人感到不快。而且短袖衬衣的缺点不只是“不好看”，还有“不干净”。因为在短袖衬衣外面穿西服的话，会让小臂直接接触到西服的内衬，出汗的话，容易滋生细菌。

——可是，夏天穿着长袖衬衣，再罩一件西服外套的话，是很容易中暑

的。

宫崎：所以，现实生活中需要多下些功夫，比如分别准备通勤装和工作装。举例来说，虽然穿着短袖衬衣是商务礼仪中的禁忌，但是将长袖衬衣的袖口卷起来是不违反商务礼仪的。

——也就是说，上班途中、在公司内办公、外出办事时，是可以将长袖衬衣的袖口卷起来、不穿西服外套、不打领带的，但是会见客户时，一定要穿上西服外套，系上领带，把长袖衬衣的袖口卷下来对吧！

宫崎：是的，做到这些，也可以减少因着装引发的失信现象。

——如果把这些话对其他人说，想必一定会有人回应“我靠内涵取胜，根本不在乎外表。我才不会像时下年轻人那样打扮得花里胡哨的”。

宫崎：“所谓衣衫褴褛，心似锦缎。仅仅装扮外表而肚里没货也没意义”——我非常理解很多日本人所持有的这一审美意识。

但现实问题是，这种审美在国际上不通用。别说发达国家了，就是发展中国家，可以撼动国家政治、经济的阶层，都会无一例外地遵守国际商务着装标准。他们认为服装是一个人家庭背景、人品、人生经历等方方面面的体现。所以初次见面时，通常会首先根据一个人“是否穿着得体”，来判断是否值得打交道。这和“是否靠内在取胜”并没有任何关系。不过，想在有限的商务谈判的时间里，准确地让对方了解自己的内在应该不容易吧！

——原来如此。我已经充分明白了，在经济全球化程度日益加深的今天，于商务场合遵守着装礼仪是何等重要，以及清凉商务着装存在的问题。接下来，我要提出今天最想问的一个问题了。

宫崎：什么问题？

身陷“不是黑熊就是性骚扰”这一窘境的男员工

——我今天最想问的问题是——“夏季，男性员工到底应该在衬衣里面穿什么”。如果考虑到您刚才说的出汗问题，我认为必须穿一件能够吸汗、降低体感温度且防臭的内衣。可是在如今这个年代，随便穿一件背心的话，很容易被别人嘲笑说“很像黑熊”或是“太老气了”。

宫崎：解决办法之一应该是在白衬衣里面穿一件防透的“隐形色”内衣吧！不过在国际标准中，商务衬衣是被视为内衣的。比如在欧洲，出席商务场合时，在衬衣里面加穿一件内衣的人几乎是没有的。

从我个人的意见来说，我也认为衬衣里面什么都不穿是正确的选择。如果觉得衬衣直接接触到皮肤不舒服的话，那就在布料的选择上多花些心思就好，或者穿一件吸湿性、透气性都很好的全开式商用POLO衫。

引领时尚潮流的意大利，都未能解开这个难题

——重点就在这里。为了不被嘲笑为“黑熊”，衬衣里面可以什么都不穿。为了便于排汗，可以选择采用具有吸湿性、透气性材质的衬衣或商用POLO衫。抱歉，我接下去的话可能有失文雅，那就是，如果衬衣里面什么都不穿的话，有些人的乳头、胸毛可能很容易透出来。其实，女性职员中有人认为这是一种性骚扰，因为她们不知道在面对这样的人时，该把目光放向何处，所以希望男性职员在衬衣里面加穿一件内衣的人越来越多。总而言之，加穿内衣的话，会被嘲笑为“黑熊”，衬衣里什么也不穿的话，会被认定为“性骚扰”。我都不知道男员工到底该怎么办了。

宫崎：其实，我最近通过媒体等途径得知，对男性衬衣下透出乳头、胸毛而不满的人正在不断增加，于是就一直挺苦恼的。

因为对于像我这样在意大利学习过时装基础的人来说，这依然是一个难题。因为意大利人并不反感男人的胸毛透出来，别说反感了，甚至还有人专门通过植毛让胸毛变得更加明显。同样，意大利人也并不认为乳头从衣服下透出来是个问题。

——也就是说，就算我们把国际着装标准翻个底朝天，也找不出这个问题的答案了？

宫崎：是的，这完全是日本固有的问题。

——按道理来说的话，适当处理体毛或使用像女性使用的那种隐形胸贴也不失为一种解决方法。

宫崎：市面上好像确实能买到男性专用的隐形胸贴，但我个人并不推荐这么做。这和努力锻炼身体穿T恤的道理一样，让人觉得挺悲凉的。请您想象一下中年男子贴着胸贴修剪体毛的画面。

——……

宫崎：请允许我先保留这个问题的答案。从我的角度来看，因男性衬衣下隐约透出乳头、胸毛而不快的人，如今应该尚且属于少数派。当这一观念成为日本社会的共识时，好比NHK开始大肆报道这一问题时，身为专家的我一定会给出一个明确答案的。

——我明白了。即便这个问题暂时没答案，至少我也已经通过此次采访深刻认识到，商务人士掌握正确的着装标准到底有多重要。

宫崎：学习外语等从内在提升国际化能力不是轻而易举的事情，但是着

装问题不一样，只要你愿意，便可以在短时间内实现一定程度的改善。

——没错，您说得对。

男性员工到底应该在衬衣里面穿什么？此次采访并没有得出确切答案，所以后来，我们又对宫崎老师进行了一次采访。

本次采访内容在《日经商务周刊》的官网发布以后，引起一片“哗然”。请您结合宫崎老师面对哗然时的困惑阅读下一篇采访内容。

发愁衬衣里面该穿什么的人2

受访者：时尚男装专家、松屋银座总店男装买手宫崎俊一

在国内市场日趋成熟的背景下，日本企业今后将不得不面临向欧美、新兴国家等主战场转移的趋势。 当然，对于在各个行业工作的个体而言，提升“国际化技能” 也正在变得越来越重要。面对这一形势，松屋银座总店男装买手宫崎俊一表达了他对“9成日本人所具备的服装知识都有违国际着装常识，这对于日本人参与国际谈判、建立海外人脉非常不利”的担忧。

我们首次就“商务着装的国际常识”采访宫崎先生是在2013年的夏天。因为讨论得太过热烈，一路跑题，从西服的挑选方法聊到了清凉商务着装。直到最后，才谈到“夏天，男性职员应该在衬衣里面穿什么”的话题。如果加穿一件背心之类的内衣，会被嘲笑为“黑熊”，如果衬衣里面什么都不穿，又会因为“隐约透出体毛、肌肤、汗液而让别人看着不舒服”，真让职场中的中年男性进退两难。虽然我们向宫崎先生询问了打破窘境的方法，但是经过他的一番深思熟虑后，还是觉得暂时保留答案为好。不知他现在是否可以揭晓这一问题的答案了？

—— 我将上次的采访内容发布在《日经商务周刊》的官网“日经商务在线”上了以后，引起了很大的反响。

宫崎：真是既意外又有些无奈啊！采访公开以后，来自朋友的反响都是积极正面的，可是日经商务在线上的网友的留言越来越多，看着看着，我甚至一度害怕到不敢看了。其实由此带来的反响依旧在持续，在网上搜索“宫崎俊一”的话，会在靠前位置蹦出“透视乳头”的话题。

与“星球大战新作”并肩的高期待

——尖酸的批评也有很多。我们编辑部也没想到这件事会引起这么大的轰动，给您添麻烦了。但是与此同时，也出现了不少“希望看到后续采访”的声音。包括业界相当有权威的人在内，最近依然有好几个人对我说，“今年应该到了松屋银座总店买手出场的时候了吧”“好想知道宫崎买手说‘暂时保留回答’的那个关于乳头问题的答案啊”“这是我继星球大战新作上映之后第二期待的事情了”，等等。

宫崎：是吗？我认为自己当时“并没有说错什么”。只不过随着时间的推移，我自己的想法也慢慢发生了一些改变。另外，服装面料方面的技术这几年也已经取得了飞跃般的进步。所以，考虑到自己可能会得出与上次截然不同的“新答案”，所以我决定接受本次采访。

——谢谢您！在此之前，我们先简单回顾一下上次的采访内容吧！

宫崎先生您第一次接受采访的内容大意是这些：

①9成日本人所持的着装知识都有违国际着装常识，这很容易在国际谈判、建立海外人脉等方面带来不利影响。

②尤其是在夏季参与商务活动时穿短袖衬衣，此举大大违反了国际商务

着装标准，而且还存在卫生方面的问题。

③在衬衣里面加穿背心等内衣会被嘲笑为“黑熊”，这个问题国外并不存在，因为衬衣里面什么都不穿才是国际着装标准。只是在日本这个夏季既高温又多湿的国家，直接贴肤穿衬衣很容易透出汗液、乳头、胸毛。与意大利不同，一些日本女性看到男性“透出乳头”“透出胸毛”后感觉不太舒服，对于这个问题，您提出希望保留回答，需要再想一想。

——回顾了一番后，我依然不认为上一篇采访内容会刺激读者神经到这般地步。

宫崎：不过，我认为，如果当时给出的不是“短袖不可”“黑熊装不可”这样单一的意见，而是准备好更多选择来谈的话，应该会更好。虽然都是公司职员，但每个人的工作环境是不一样的，既有在恒温为28℃的室内工作的，也有在大太阳底下工作的。

——对于一直在室外工作的人来说，这些建议的确有可能引起他们的反感，毕竟“不穿短袖的话，会热得受不了”“不穿背心的话，穿着透汗的衬衣与客户谈事又会给对方造成不快”。

宫崎：所以这次我增加了可选项，准备了针对“因工作原因而不得不穿短袖的人”“想在衬衣里面穿些什么的人”等不同情况的回答。还有，对于上次保留作答的“透出乳头问题”，我也想在这次采访中做出明确回答。

——那就拜托您了！既然如此，就请您先了结人们心中最大的疑惑——衬衣下“透出乳头的问题”吧！

宫崎：好的。自从上次采访结束后，我一直在认真思考这个问题。我认为着装主要有两个目的：一个目的是让自己心情愉悦；另一个目的是让当天见到你的人心情愉悦。

所以，只令自己愉悦而令对方不愉悦的着装，称不上好的着装。按照这一原则，不管意大利的女性怎么看，如果平时所接触到的日本女性对于男性“透出乳头”“透出胸毛”心怀不快的话，合理避开类似情况才是上策。

悬而未决之谜，可通过“魔法内衣”秒速解开答案

——哦，这应该就是您想对上次采访做出大幅调整的那部分内容吧！

宫崎：为了避免大家的误解，我想先解释一下，身为时装前沿国度，意大利并没有遮掩“透出的乳头”“透出的胸毛”的文化。相反，他们甚至认为有胸毛的人更具魅力，还有人专门去种植胸毛。所以，我想强调的是，我们这里说的是日本的情况。

——原来如此。不过问题的关键在于到底该如何掩盖。如果随便加穿一件背心的话，很有可能被周围的人嘲笑说“像大黑熊一样”。所以我想再问您一遍，宫崎先生，衬衣里面到底该穿什么好呢？

宫崎：应该穿GUNZE的“SEEK”。

——您终于给出了一个清晰明了的答案。这是一个即使穿在白色衬衣里面也不会透出来，也就是通常所说的“隐形内衣”的代表性品牌。上次采访您的时候市面上有售吗？

宫崎：已经有了，不过如今的SEEK已经比当时更上一层楼了。既吸汗，又速干，而且防臭性能也比以前更好了。加上材质有所改良，穿着时完全不觉得闷热。虽然直接贴肤穿衬衣符合国际着装常识是毫无争议的事实，但是，“如果穿了也看不出来，那不就和没穿一样了吗”，所以我的观点也变得不那么绝对了。

——也是，反正只要自己不说，也没人会知道。穿SEEK的话，既可以解决国际着装常识的问题，也可以避免“被叫黑熊”“透出乳头”等尴尬情况的发生。

宫崎：所以我认为这很可能是目前最贴近“夏天，男性衬衣里面到底应该穿什么”这一问题的“标准答案”的回答了。

——原来如此，GUNZE真厉害！中老年男性职员终于有救了。

宫崎：不过，我想读者中一定也会有不愿依靠SEEK，希望将国际着装常识贯彻到底，坚持直接穿衬衣的人吧！

——比较注重穿着打扮的人可能会这样，不过，直接穿衬衣就避免不了“透出乳头”的情况了。

“裸肤派”可以用马甲隐藏

宫崎：没关系的，那样的人可以穿马甲。穿上马甲的话，既可以保证肌肤直接接触衬衣，又可以防止肌肤透出来。

——话是这么说，可是夏天，穿马甲？

宫崎：和SEEK同样，马甲的材质也在近几年不断得到了改良。至少在有空调的办公室里穿，是不会觉得热的，也不会出汗。退一万步说，就算出了汗，肌肤从阴湿的衬衣里透了出来，可是假如穿着这样一件马甲的话，会怎么样？（宫崎先生穿了一件质地清凉的马甲）

——哦哦，正好隐藏了乳头处！而且看起来很凉快。

宫崎：是吧？喜欢裸肤穿衬衣且在办公室上班的人，可以事先在办公室里准备一件“这样的马甲”。

——可是，不穿SEEK而在办公室里放一件马甲的话，上班路上出汗时不就手足无措了吗？

宫崎：这就要区分情况了。我刚才说，着装的目的是“让当天见面的人心情愉悦”，所以要看这里“人”的范围究竟有多大。

——也就是说，若想让同事、客户以及上班路上擦肩而过的所有女性都不会心生不悦的话，那么中年男性还是用SEEK更有效。

宫崎：我认为如果不那么在意陌生人的目光的话，“裸肤穿衬衣＋办公室马甲”也是可以的。毕竟上班路上会盯着陌生男士胸部看的女性太少了。

——结合使用SEEK和马甲两种方法，也就彻底解决了“透出乳头的问题”。接下来，我们再来了结“短袖问题”吧！不知您上次对短袖的否定意见是否发生了改变呢？

宫崎：希望男性穿长袖衬衣而不是短袖衬衣，热的时候可以将袖子卷起来，这的确是我的真心话。但是，正如刚才所提到的那样，还有一些因为这样那样的原因而需要穿短袖衬衣的人。所以，我想借此机会给短袖衬衣派一个建议，那就是希望他们也能在衬衣里面加一件SEEK。

——加穿SEEK的话，也就不用担心短袖衬衣透出肌肤了。

宫崎：不仅如此，加穿SEEK的话，还可以解决穿短袖衬衣的另一个大问题。穿短袖衬衣有另一个大问题，那就是有时会让对方从袖口处看到腋毛，这也会让对方觉得不太舒服。

短袖衬衣的陷阱果然有很多

——若通过哑铃屈臂等练出漂亮的肱二头肌来填满整个衬衣袖的话，是

不是就能解决这个问题了？

宫崎：要想用手臂肌肉填满衣袖的话，至少要把两条胳膊练到较瘦女子大腿那般粗细。可是与此同时，另一个问题又来了，身材太好的话就不适合穿西服了。

——那还是修剪腋毛吧！

宫崎：不可以！万一让对方看到你处理过腋毛的话，反而容易招致他人异样的目光，让人觉得“都是一把年纪的大叔了竟然还修剪腋毛”！中老年男子着装的基本要求是“自然”。如果无论如何都想穿短袖衬衣的话，那就应该在里面加穿一件SEEK。

——原来是这样啊！

宫崎：不过，说句真心话，我还是希望那些具有一定社会地位的中老年男子最好不要穿短袖。尤其是白色短袖衬衣搭配一条深蓝色或灰色的宽松西服裤，有位女士看见自己父亲穿着这样一身衣服上班后，对父亲说“您真该照照镜子看看自己的模样”，这可是一位参加完社团活动放学回家的女高中生哦！

做到公司中层以后，肯定经常遇到突然被高管叫去询问项目、现场最新情况的时候吧！为了随时都可以会见各种政府要员、重要顾客，公司董事一般都会按照国际着装标准穿衣。在这样的董事办公室中，突然进来了一位穿得像中学生一样的中年人，您觉得会怎样？

——一定会弥漫起“我的天，这家伙在想什么”这样的氛围。

就算要求别人“看看我的内衬”，也没人会看

宫崎：我再说一点吧，如果一身清凉商务着装而不系领带的话，会显得胸前空荡荡的。可能是为了消除空荡感吧，我发现最近市面上出现了很多加入奇怪设计的衬衣。比如将扣眼线换成彩色的，或是立起衣领露出里料的。

——有的。那些也不可取吗？我以前还觉得挺时尚的。

宫崎：还是避开这些款式比较稳妥。虽然这些设计有助于彰显个性，却完全不符合国际着装标准。奇怪的设计再加上若隐若现露出腋毛的短袖，是完全OUT的。就算你心里觉得“我可是很注重着装的，不信你看看这衣领，看看这扣眼的彩线”，周围的人也是完全不会在意的，他们只会因不小心看见袖口露出的腋毛，而不知该往哪里看才好。这就是现实。

——但是，这样的人大有人在啊（笑）！无论是校服式的着装，还是设计怪异的衬衣，一旦违反了着装标准，再怎么加穿SEEK，到头来也还是竹篮打水一场空啊！着装这件事可真深奥啊！

结论：

发愁衬衣里面该穿什么之人的末路是什么样的？“像黑熊”“透乳头”皆不可取，穿GUNZE的SEEK是现阶段最有效的解决方法。

解说：

“商务人士与时尚着装” 必是经济类杂志拿来做文章的经典主题。可是读者们，尤其是上了年纪的读者通常对这一主题的评价不高。比如，有读者来信说：“虽然只是一部分内容，但与其策划与时装相关的内容，还不如给‘国际局势’‘经济动向’‘企业具体的经营战略’等内容多分出一些版面，这样才更像地道的经济类杂志”。

在与这种读者交流的过程中，“我是靠内在取胜的，我才不在乎外在那些没用的东西”这一价值观便隐约显现了出来。也就是他们认为“所谓衣衫褴褛，心似锦缎。仅仅装扮外表而肚里没货是没有任何意义的”。

“内在比外在重要”并不适用于国际社会

但是，随着经济全球化的发展，这一情况已经发生了改变。正如宫崎先生所说的那样，在国际商务场合，时装已经成为表达“自己有常识且靠谱”的重要工具。

所以，为了遵循国际着装标准，不让顾客、同事心生不悦，为衬衣里面到底该穿什么而苦恼的人应该做出如下选择：

①在衬衣里面穿一件GUNZE牌的SEEK（或类似的打底内衣）。

②衬衣里面什么都不想穿的“裸肤派”可以选择穿马甲。

③尽量不要穿短袖衬衣。

今后，在科学技术尚未达到能够研发出“透气且不透肉的长袖衬衣”的水平时，我认为应该没有比这更好的选择了。

如此一来，困扰着许许多多男性职员“夏天，衬衣里面到底应该穿什么”的难题，终于有了答案。

但是，在时代发展变化的过程中，我们必须意识到的“被别人看”，绝不局限于服装这一项。比如，在职场中使用电脑，便是比“衬衣里面该穿什么”更加受人关注的问题之一。

大家知道吗？无论是网络购物还是对爱好事物相关信息的搜索，你使用公司网络进行的所有操作，几乎全能被公司掌握。

许多公司从21世纪初开始对员工的PC进行监控，如今，约7成的大企业都在对员工的上网情况实施监控与统计。这一监控系统的内容非常详细，比如，勾选出员工的所属部门及姓名以后，便可按照时间顺序看到特定员工当天所浏览的大量URL（网址）。

我们的PC使用记录也在被公司监控着

公司所实施的职场监控，并非才开始不久。其实，为了防范盗窃与意外事故而在卖场、基建设施引入的监控摄像，可以追溯到20世纪60年代。到了IT技术快速发展的20世纪90年代后半期以后，为了提升员工的工作效率，记录员工工作情况等，安装监控摄像的工厂、研究所也增加了不少。近期，也渐渐有一些企业让司机、销售人员随身携带具有GPS（全球定位）功能的终端，以此来掌握移动线路、驾驶速度。此外，基于个人信息保护法，想必被公司告知正在对办公PC实施监控的人应该有很多吧！

也许大部分人都知道自己的上网情况正在被公司监控，但不一定知道的是，公司所掌握的每个人浏览网站的URL，已经可以精确到每秒钟了。

一直以来，与其说这种终端监控系统是为了监视员工的行为，倒不如说是为了防止信息泄露。但是，企业在今后将这一功能运用于其他方面也是有可能的。因为终端操作记录可以作为裁员的有效素材。

很多专家认为，过度的职场监视侵害了员工个人的隐私权，甚至有员工因此提起了诉讼。不过，在2005年劳动政策研究院·研修机构案件（东京最高法院）等员工起诉企业监控的审判中，都得出了一个统一结论：只要是在社会观念认可的范围之内实施的公司监控，都是OK的。

所以，这一趋势只会加强而不会减弱，无可争议。

虽然在意他人的目光会很累，但事到如今，最好还是每时每刻都清醒意识到：自己正在被看着。因为我们的确已经进入了那样的时代。

男人

受访者：神经生殖内分泌学专家、早稻田大学名誉教授山内兄人

将日本从人口减少、劳动力不足这一危机中解救出来的绝招——鼓励女性就业，正在受到更多人的期待。政府、企业所打造的“利于女性工作的职场环境”的效果也开始慢慢显现出来，在很多领域与行业，女性的活跃程度正日益显著。但是另一方面，社会上渐渐开始出现了另外一些声音——“感觉最近无论哪个年龄段的男性都不怎么有活力啊”“ 男人不如女人靠谱，不值得期待”。

于是，有一位专家站出来指出：从学术角度来看，现代男性开始显现疲态是没有办法的事情。这一“男性由盛转弱”的趋势，恐怕会在第4次产业革命的进程中加剧。

无论女人多么努力，只要身为支持社会发展的另一根顶梁柱的男人变得不再中用，日本经济必将迎来一场严重的危机。为了找出男性弱化的原因以及女性强化的秘密，我们特意对山内兄人教授进行了采访。

——当女人于社会各个领域的活跃度日益提升的同时，职场中也开始冒出了“最近男人们好像有些提不起劲来啊”的声音。还有专家指出：因为女性是一种比男性更能抵抗压力的生物，所以从生物学的角度来看，女性更适合在当下严峻的劳动环境中工作。

山内：虽然我是神经生殖内分泌学方面的专家，但并不是压力分析方面的专业人士，所以我无法断定您提到的这一观点是否准确。

话说回来，我认为压力这个词本身就经常被模糊使用，大家还没有充分明白压力的本质。举例来说，虽然压力是由压力源产生的，某个现象使A产生强大压力却对B毫无影响的情况正在我们身边不断上演。此外，压力源也并非一定是令当事人“讨厌”的事情。

“是否具有怀孕能力”也影响着职场中的男女差异

——是吗？

山内：当人对大脑、身体的使用超出脑功能可承受的范围时，脑活动开始变迟钝，自律神经也开始失去平衡，导致身心发生不正常的变化——这是我对压力的解释。也就是说，即便是当事人感觉“快乐的事情”，只要最终给自律神经造成了不良影响，就可以称之为压力源。

问题的关键在于，什么是压力源、压力源带来了多大程度的负作用，这些都是因人而异、千差万别的。所以，以此为前提来看，一概而论地说“女性比男性抗压能力强”是不太准确的。

——但是，最近好像有专家指出：男性与女性的大脑存在差异，女性的大脑比男性的大脑更能抵抗压力。

山内：关于男性与女性大脑的差异性研究，我认为与现阶段压力相关研究的情况是一样的。虽然人类对于大脑的研究越来越深入，但是关于大脑存在的性别差异，还存在着大范围的未解之谜。

——可是人们常说“男性的大脑善于认知空间，女性的大脑具备优越的语言能力”啊！

山内：的确经常听到这样的说法。但我认为这两种说法都缺乏充分的科学依据，最多当成“或许是那样”的程度来理解就可以了。

——也就是说，我们无法科学性地解释性别差异了？

山内：当然不是了。所有人都知道的男女差异是“怀孕能力的有无”，从大脑中也可以明确观测出男女在这一能力上的差异。而且，如今职场中男性与女性间的差异，大多可以通过是否具有怀孕能力来解释。

女性环境适应能力越强，越利于提升“生存能力”

山内：比如，虽然我们不能断言女性比男性的抗压能力强，但说女性比男性的“忍耐力强”是没有问题的。理由很简单，因为为了完成生育，女性需要具备较强的忍耐力。女性怀孕时，“另一个生命个体”要在自己的体内生存10个月，这需要女性具备精神乃至肉体上的包容性。在通过胎盘向孩子输送营养的同时，还要承受孩子排出的废物。在怀孕的十个月里，女性必须肩负起担任孩子的肺、肠、肾等器官运作的重任。

——单是想一想，就感觉相当不容易啊！

山内：这么想来，女性的身体、精神比男性的耐受力强也是理所应当的。当然，女性适应环境变化的能力、对于疾病的抵抗能力也比较强，所以从广义上来说，女性的生存能力是比较强的。

——从平均寿命也能看出这一点。

山内：我认为，由怀孕能力带来的女性特征并不仅有“忍耐力强”这一点。孩子出生以后，等待着女性的还有对于孩子的抚养。抚养孩子的过程，也就是与孩子不断沟通交流的过程。所以，这使女性具备了人们常说的优于男性的沟通能力（为对方着想的能力）以及语言表达能力。

——原来是这样啊！我的确在很多场合都听到过，女性的外语水平总体较高且更愿意出国发展。

山内：我想补充一点，女性比男性更愿意出国发展，我认为并不仅仅因为女性的语言能力更强。还因为在社会性功能上，男性本来就是一种胆小且不积极的生物。

有一个这样的实验：当把雄性小白鼠放入新笼子里时，它会首先在笼子的角落里来回跑，确认笼子的安全性，确立自己的领地，然后才会来到笼子的中心位置。

而雌性小白鼠一进入笼子就镇定自若，没有一丝慌张，自由地在笼子里行走。这点不同，可通过雄性与雌性在本能的驱使下所发挥出的社会性作用的不同来解释。

——什么意思？

为什么女性既外向又积极？

山内：既然雌性需要发挥“生育以及抚养子女”的作用，那么雄性也就需要具备“保护家人免遭外敌侵害”的责任。所以雄性总想着如何划分领地、警惕周围，因为谨慎，所以发现环境发生变化时，会首先确认情况，并不会马上采取新的行动。

但是，雌性就不一样了，她们采取行动的前提通常是“自己正在被保护着”。所以，就算环境发生变化，她们也常常会敢于积极采取果断行动。您不觉得人类也符合这一倾向吗？虽然我并不是很了解，但女性不仅在调职海外方面很积极，在跳槽方面也敢做出大胆决定。

——的确如此。

山内：男女（雌雄）的社会性作用，恐怕是在我们人类诞生时或是在此之前，就已经拥有的顽固特质。狩猎采摘的原始时代自不必说，即便到

了农耕时代，乃至当今现代，也依然有不少男性坚定地认为“养育、保护家人是自己的责任”，并如此践行着。可是，随着社会环境的变化、复杂化以及自身能力变差，或许是因为越来越多的男性做不到这一点了，所以其软弱的一面才慢慢显现了出来。这一变化既可以称为男人的“弱化”，也可以称为男人社会性作用的减弱。

——说得极端点，是不是现代男性已经产生了人类祖先自黑猩猩、倭黑猩猩进化至今约600万年的疲劳感？

积压了600万年的感受与疲劳，今已爆发

山内：若进一步延伸这一假说的话，也可以用来解释现代女性精力充沛的原因。或许在原始时代也曾有过想去狩猎的女性，但是或因自己怀有身孕，或受男性制定的制度所限，她们并不能付诸实践。直到人类历史长河中的“最近一段时期”，也就是工业革命兴起、民主主义诞生以后，这一限制才开始渐渐减弱。所以从这个角度来看，可以说现代女性精力旺盛、干劲十足是理所当然的事情。

——原来如此。女性积压了600万年的想法，终于在当今年时代爆发出来，男性卯足了劲扛了600万年，终于在当今年代显现疲态。这么说来，男性的草食化也是迫不得已的选择啊！

结论：

男人的变化趋势？

不得不往草食化的方向发展。

男性将显现积压了600万年的疲惫感。

解说：

首先，总结一下山内先生提到的内容。

①为了度过怀孕期，女性比男性更具忍耐力。

②为了抚养子女，女性比男性具备更出色的沟通能力。

③长期在社会中发挥的作用，使女性比男性更擅长做出大胆决定。

因为男女平均寿命等方面存在差异，所以人们常说女人比男人更强，其实从生物学的角度，也是可以明确证明这一点的。

毕竟世界上只有男人和女人这两种人，所以纵然生物学认为女人更强一些，但我认为只要女人和男人能够互相帮助、取长补短就可以了。

可是，当男人的弱化问题达到一定程度以后，一系列社会问题就该出现了。代表案例之一，便是雷曼危机以后蔓延美国全境的“男性萧条 = Man Recession”。

Man Recession一词，是由“Man（男性）”和“Recession（萧条）”两个词语组合成的一个新词语，指的是男性失业率显著高于女性的状态。这是经济学家、密歇根大学教授马克·佩瑞(Mark Perry）于2009年提出的，引起了广泛关注。

在此前美国经济陷入低迷期时，通常都是女性的失业率显著高于男性的。可是自2008年雷曼危机发生后的2009年开始，突然来了个180度大转弯，开始出现了男性失业率显著高于女性的情况。原因在于“男性擅长的工作”减少了，而“女性擅长的工作”增加了。前者的代表性行业有建筑业、制造业，后者的代表性行业有教育业和医疗业。

灵活任用女职员固然重要，但对男性的“呵斥”也很重要

因为建筑业、制造业的工作现场并不会对男性不太擅长的沟通交流能力有所要求，男性应对人际关系的压力也相对较低，所以美国建筑业约9成从业人员、制造业约7成从业人员都是男性员工。而教育、医疗行业需要较高的沟通表达能力，人际关系的压力也相对较大。所以在美国，这两个行业的女员工比例上升至了7成。

雷曼危机发生后，全美建筑业的就业人数从2008年的760万人减少至2009年的590万人，制造业的就业人数也从1 400万人减少至了1 100万人。同一时期，教育、医疗行业的就业率是趋于稳定的，可是被赶出建筑业、制造业的男性失业者并没有向这些新兴产业流动。

问题在于，当AI（人工智能）、IoT（物联网）、机器人今后真正在工作一线普及开来以后，会使得在美国乃至全世界范围内“男性擅长的工作”都大幅减少。

虽然日本政府使出了“灵活任用女性”这一应对人口减少的绝招，可是如果男性继续“忍耐力差”“沟通力差”甚至显现出“积压了600万年的疲惫感”的话，那么就算越来越多的女性进入职场，也依然无法阻止失业男性的增加。

日本若想维持一定的劳动力，仅仅灵活任用女性是不够的，可能还需要探讨该如何“呵斥”男性。

亚洲流落街头的残疾人

受访者：亚洲国情专家、非虚构文学作家石井光太

2008年雷曼危机以后，全球经济发展速度显著减缓，但从中长期来看，亚洲新兴国家依然作为推动世界经济发展的原动力而备受期待。如今，在少子老龄化的影响下，难以逃避国内市场缩水困境的日本企业，正继续大力攻克新兴国家市场。

可是，在一部分经济发展突飞猛进的亚洲国家中，也存在着一些深不见底的阴暗面——薄弱的福利政策以及被社会抛弃的一大批乞丐。

当大家因工作或旅游的关系去到那些国家时，很多人或许都没想到会有那么多流浪者吧！此次，我们特意采访了非小说类纪实文学作家石井光太，他一直致力于努力揭开鲜有报道的新兴国家黑暗面。

——记录了您走访亚洲乞丐、残疾人时所闻所见的非虚构文学作品《乞讨的佛陀》（文春文库），已经出版了10余年了。您为什么会对这一领域感兴趣呢？

石井：这源于我大一时去阿富汗、巴基斯坦的一场旅行。1990年年中，在学生中间非常流行冒险性的海外旅行。在探访秘境颇为值得炫耀的那个年代，碰巧身边的一位朋友给我讲了他去印度的冒险之旅，听得我心里直痒痒。为了去一个比它还要刺激的地方，我仔细看了一下世界地图，发现了印度西北边的巴基斯坦和阿富汗。于是开始了我人生中第一次真正的出国旅行。

我之所以敢踏入深陷内战泥潭的危险地带，其实还有另外一个原因。因为从那时起，我已经开始希望“自己将来能够成为一名作家”了，但是与此同时，我也强烈地感觉到自己还缺少某种成为作家所需要的强烈力量。

既然如此，我决定开始自行寻找这种力量。于是我想，若能有一番他人

所没有的“在阿富汗与巴基斯坦边境处旅行的经历”，我应该就能获得这种想要的力量了。

在战乱地感受到“什么忙也帮不上的无力感”

——可是，在位于阿富汗与巴基斯坦国境线上的一座阿富汗难民营中，你会受到前所未有的打击。被地雷炸飞双腿的少年、被火烧至毁容的老太太……当你站在战乱中的难民面前时，一定会哑口无言。

石井：因为我在日本的电视上看到过他们身处的极端悲惨环境，所以对于眼前的一切，我还是能够接受的。让我难以承受的是一种无力感，此情此景之下自己什么也做不了。

如同逃兵一般回到日本的我，重新回到了自己的大学生活中，并且顺利地毕了业。但在此期间，在阿富汗、巴基斯坦的经历时刻萦绕在我的心头，不知从何时开始，成了我心中非常渴望翻越的一堵墙。

与此同时，我开始想要知道那些难民于悲惨处境中的日常生活。因为我认为，若能写出这样的作品，就可以作为报告文学家，写出与泽木耕太郎、藤原新也不一样的东西了。我真正踏上第二次旅程，是在2002年的夏天，也是我大学毕业一年半以后。

——《乞讨的佛陀》中首先呈现的是柬埔寨篇。读到这里时，读者会突然感觉自己好像被欺骗了似的。可能我的表达不太准确，但看完后，那些流落街头的乞丐、残疾人真的给我留下了乐观、开朗的印象。

石井：当我真正走入他们的日常生活以后，我也感觉自己好像被骗了。本以为乞丐的日常生活充满了悲伤与艰辛，但事实完全相反，他们远比我想象的勇敢、坚强。他们身处的环境的确非常艰苦，但总是微笑面对

一切。

——您在吴哥窟所在地暹粒遇到的被地雷炸伤而失去左脚的LIN先生，既好酒又好色，从某个意义上来说还真是挺“乐观”的啊！

石井：我当时一直在思考，他们如此坚强的原因到底是什么？当时柬埔寨有许多被地雷炸伤的乞丐。仔细一想，如果一个人真觉得活着只剩下痛苦，那么就会选择死亡吧！

所以，既然还活着，就说明还有些许阳光照进了他们的生活。多次与他们进行了频繁且深入的交流后，我发现柬埔寨的许多乞丐都有自己的梦想。你刚才提到的LIN先生，就发自内心地渴望开一家自行车修理店。

即便被地雷夺去左脚，依然拥有梦想的“Rough（艰难）世界”

——是吗？

石井：露宿街头的流浪者若想重回社会，自己做生意，在日本是非常困难的。但是，在当时的柬埔寨是有可能的，既不需要复杂的审批许可，也没有任何限制。只要准备好工具，就可以和伙伴一起在路边开始做修自行车的生意，而那一天，就意味着自行车修理店的开业。在柬埔寨，有很多通过类似方法将生意越做越大的原乞丐。

所以，不仅仅是LIN先生，很多乞丐都在认真思考：如果能够改变现状的话，我就做这个或者做那个。因为怀有梦想，所以才会活得很乐观吧！当然，从他发誓将来一定要实现梦想的那一刻起，他也会喝酒、嫖妓甚至赌博，但是到了晚上，他便会笑着说“等明天旅游团来了我要赚上一笔，然后就可以开业了”。

——真够顽强的！

石井：在像当时的柬埔寨那样的“Rough世界”。说得极端点，没钱也是可以活下去的。即使当天没有收入，随便走进一家餐厅就有免费的水喝，想上厕所可以使用餐厅的卫生间，随手帮忙搬送些东西，还能分到一些多余的食物。

而当国家经济不断发展，福利保障制度日益完善以后，反而会使乞丐陷入难以生存的环境之中。泰国，就是一个这样的国家。

——我看那本书的时候也强烈感受到了这一点。泰国的乞丐好像比柬埔寨的乞丐活得艰辛。那里的福利保障非常完善，比如国家可以提供“卖彩票”的工作。

石井：当然，福利保障制度的完善也是有很多优点的。即使在柬埔寨，也并不是所有的乞丐都充满了活力，其中也有人难以在困难中强颜欢笑。如果没有福利保障制度的话，这些人只能被“自然淘汰”了。只有福利保障制度完善了以后，这些人才能得救。

但是另一方面，如果所建立的社会福利保障体系不够完善，反而会让人们的自由与梦想的实现变得越发困难。新兴国家为残疾人提供的工作，其实根本不适合残疾人来做。“卖彩票”的工作如此，“音乐演奏家一样的卡拉OK歌手”“卖东西”的工作也是如此，虽然做这些工作只够勉强维持他们的基本生活，但除此以外他们别无选择，所以等待着他们的只是遥遥无期的苦日子。

国家越发达，流落街头的残疾人越缺少梦想

——“卖彩票”也存在着许多问题，因为当地的彩票需要先买再卖，所以没有资金的人只能选择做彩票代理。这样，就出现了首先从国家打包购买彩票，然后再批发给残疾人的彩票商，如此一来，彩票商就可以从中

获取大部分利益。

石井：钱是少挣了点，但对于尚且可享受到福利保障制度恩惠的人来说，这已经很不错了。因为对于非法移民等被划分于国家安全网之外的人们来说，他们能够依靠的，就只有反社会势力了。

——您还在书中介绍了反社会势力在泰国开展乞讨业务的模式，最后得出结论：虽然可以通过利用残疾人乞讨的方式赚钱，但是这样做不但要管残疾人的吃住，还要为了防止他们逃跑实施24小时监视，导致最后真正能落在手里的钱并没有多少，所以这不是黑手党愿意大肆开展的买卖。

石井：并不是我们想象中的那种黑手党业务，而是小混混企图赚点零花钱。我在当地打听到了许多，因为乞讨行业可以赚到的油水非常少，所以一般的黑手党，都会选择黄、赌、毒这些来钱更多的生意。

——原来如此。可是，为什么我们还是能经常在亚洲国家看到那么多流落街头的残疾人呢？从统计结果来看，亚洲残疾人的基数本来就很大，这到底是因何所致的呢？

石井：我认为，发展中国家之所以会有那么多残疾人，原因之一是后天性残疾人的数量较大。

首先，发展中国家发生交通意外事故的概率较大。因为道路基础建设不够完善，人们遵守交通规则的意识不高，导致容易留下后遗症的重大交通事故频频发生。

其次，发展中国家的糖尿病问题较为严重。因为这些国家有很多喜欢吃甜食的人，而且对于糖尿病的相关知识几乎都不怎么了解，于是出现了许多因糖尿病并发症而截肢、失明的人，其中还有药物造成的二次伤

害。因为这些国家市面上流通的药物质量较差，所以会使糖尿病患者更容易留下后遗症。

最后，传染病问题也是一大原因。因为眼睛是身体中唯一有粘膜组织直接裸露在外的器官，所以在卫生情况较差的国家，因感染细菌、病毒而失明的案例要比日本多得多。内脏器官出现问题可能会引发死亡，但眼睛看不见并不致死。所以越是贫穷的国家，街头上失明的人也就越多。当然，也包括在战乱地被炸药等炸伤而失明的人。

——到底怎么做，才能拯救发展中国家的那些流落街头的残疾人呢？

石井：这是一个非常难的问题。如果国家加强福利保障制度建设的话，就像刚才比较柬埔寨和泰国时所提到的那样，反而会夺去流落街头的残疾人的梦想、希望，很可能让他们活得更加艰辛。所以如此想来，或许“保持现状就好”这一观点也是成立的。虽然这么做还是会出现一部分较为悲惨的情况，但与21世纪的头十年相比，现在的情况已经得到了很大的改善，而如今的他们，也有了更多拥有梦想的可能。

可是，考虑到今后发展中国家的人口会进一步增加，我就不能那么说了。如果印度的总人口突破16亿—17亿的话，如今的安全网是根本覆盖不了所有贫困阶层的。那样的话，活不下去的贫困阶层就会大批逃往国外，定会引发世界性的大问题。对于世界而言，这将成为诱发新兴社会不稳定的因素和恐怖主义的温床。

——就算完善社保体制建设，但想要救助所有流落街头的残疾人，也并不是一朝一夕的事情啊！正是出于这样的无力感，您才开始了现在的工作，难道您就没有担心过，世界或许并不会因此有任何改变，而这种无力感今后也会一直存在吗？

依然坚持写作的原因

石井：无力感是存在的，但我会继续写下去。虽然我一直以报告记者的身份记录各种艰苦境遇下的人们，但我也从中感觉到，无论再严重的问题，也都是有办法解决的。

比如，我写过一部名为《“鬼畜”之家——杀死自己亲生骨肉的父母》（新潮社）的报告文学作品，讲述父母虐待孩子致死案件，我采访了案件中用兔笼监禁自己的孩子并导致其衰弱而死的父母。我本以为他们是世间公认的冷酷无情的畜生，但采访以后，我的想法变了。他们的心中也存在一种名为爱的感情，他们也发自内心地为自己杀死孩子的事情无比悲伤。或许这样描述他们才更为准确——他们不是冷酷无情的杀人魔，而是两个还没明白正确的爱的方式就已经长大的成年人。和他们交流得越多，我越发感觉到“（在解决虐待问题方面）他们并不是无药可救，而是有挽回余地的”，只要把他们成长过程中所出现的某个问题纠正过来就可以了。

这件事情和刚才提到的亚洲问题是一样的。没有人会认为贫困、恐怖主义、歧视是好事，因为站在自己的角度来看，所有人都希望社会能够变得越来越好。所以，办法一定会有的。

那么，我们到底该怎么做以及纠正什么问题呢？答案并没有那么简单，而且还会跟随时代而改变。也正因为如此，我才更需要以作者的身份不断提出问题——这才是我的职责所在。如此一来，或许某个不经意间读到我文章的人，某天能够想出适应时代变化的方法并且付诸实践。所以，我希望自己今后能够继续描写身处悲惨境地的人们，一个接一个地发现他们身上的闪光点，向社会提出更多“其实有办法解决”的问题。

结论：

亚洲流落街头的残疾人的人生走向？若对此置之不理的话，将会发展为威胁我们的严重问题。

解说：

身为经济类杂志记者，因为工作关系，从很早以前开始，我就有了很多赴外国尤其是亚洲国家出差的机会。出国的目的，主要是去采访正在发展中国家努力开拓市场的日企驻当地的分公司。其间，有一件事情一直让我耿耿于怀——没想到新兴国家竟然有这么多流落街头的残疾人。

对于这一问题，石井先生的看法非常直观：

① 虽然新兴国家的福利保障制度正不断完善，但依然无法救助所有流落街头的残疾人（甚至会在发展的过程中引发更多失去“生存希望”的残疾乞丐）。

② 若置之不理的话，难以存活的贫困阶层会纷纷逃往国外，对于全世界而言，这将成为引发新的社会不稳定的因素及恐怖主义行为的温床。

重点在于，远在富足的日本生活的我们，似乎并没有办法改变什么。既然如此，那我们能做的应该只有观望了吧！但是，石井先生断言“其实是有办法的”。

石井先生说，最近亚洲街头的残疾乞丐的身上发生了一个前所未有的现象——“他们开始为自己的国家感到自豪了”，因为自己的国家的经济取得了很好的发展。进入21世纪以后，亚洲的发展中国家成功实现了经济的飞速发展，街道变得更为现代化，高档进口车也已不再罕见，大型购物中心也纷纷开始销售国际大牌商品。

当然，这些经济发展与街头的乞丐并没有丝毫关系。但是，他们依然能

够从日新月异的街道景象联想到自己，拥有自信并开始看到希望之光。

既然如此，身在日本的我们也是可以为他们做些什么的。那就是拼命工作，努力为那些国家的经济发展做出贡献。

我们工作的真正意义

我们媒体人的作用是探究其他国家的实情及潜力，为日企（或海外企业）进入国外市场提供尽可能多的必要信息。如果是生产制造型企业，可以通过在当地新建工厂，为当地人民提供新的就业机会；如果是贸易公司，则可以在当地找出具备国际竞争力的商品，为当地出口额的增长做出一点贡献；如果是从事农业生产的农户，则可以向那些来到日本学习农业技术的年轻人传授专业技能。

即便是内需型产业，若想实现长远的发展，今后也必须与发展中国家建立起一定的联系。餐饮连锁店今后在海外开店的机会或许会增加，如果小型杂货铺也能销售一些当地罕见的进口产品的话，一定会为当地经济的发展助上一臂之力。

除了经常赴外出差的商务人士以外，长期待在日本的人们也可以为这些国家做些事情。在横跨神奈川县大和市和横滨市的区域，有一片通称为“ICHYOU”的居民区。这片居民区中，约2成家庭都来自国外，是全日本屈指可数的超级国际居民区。这里居住着来自越南、老挝、柬埔寨、中国、巴西、秘鲁等十余个国家的人民。

纵观日本全境，其他县市也有许多外籍劳动者集中居住的住宅区，但是几乎都难免隔三岔五地发生一些风波。但是，“ICHYOU”居民区的墙壁上既没有涂鸦，也没有随意张贴的海报，更没有肆意揽客的按摩店以及在街上大摇大摆恐吓行人的居民。原本对于外国居民而言，比较难做到

的垃圾分类，这里也都做得井井有条。傍晚，归家的人们穿梭于居民区的光景，反而比少子老龄化问题日益严重的其他纯日本人住宅区，显得更热闹、更有活力。

外国的朋友之所以能够融入当地，是因为居民区方与志愿者团体共同建立并运行着教授外国人日语的机制，而为外国人花钱聘请“日语老师”的，其实是居住在附近的老年人。这些老人把来自亚洲、南美的年轻人视若自己的孙子孙女，教他们日语，帮助他们逐渐适应在日本的生活。这些年轻人将来或许会成为连接日本与越南、老挝、柬埔寨的桥梁，成为推动祖国经济发展的动力。如此想来，这也绝对算得上对贫困国家经济发展的有力贡献。

所有工作都是有意义的

在杂志上介绍新兴国家的经济情况，教授外籍年轻人日语，或许都是一些微小的贡献。但是，这些看似微小的举动，却与激活当地经济发展、给当地流落街头的残疾人以希望息息相关。

我们努力工作并不仅仅是为了社会、为了自己，虽然只有间接性的联系，但我们平日里努力工作，确实也是为了给亚洲那些饱经痛苦的孩子们创造出更加美好的未来。这么一想，你是否对眼前的工作重新燃起了干劲？因为所有的工作，都是有意义的。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

后记

用心良苦的隐藏主题，你读到了吗？

怎么样？看完整本书的读者或许已经发现了，本书除了“探寻做出各种人生选择之人的未来走向”以外，其实还有另一个隐藏主题——为那些因自己不能很好地与社会、世界同步而苦恼的人加油打气。

正如各位专家所指出的那样，日本是一个从众压力较大的国家——做什么事都不能特立独行、凸显自己，必须与周围人保持一致，如果做不到的话，就会遭受异样的目光。但是毫无疑问的是，这样的社会氛围给日本人的人生平添了不小的痛苦。

其实，在这个国家生活的人们所面临的大部分痛苦，都是“因人而异”的。为什么别人总能交到很多朋友而我没有一个朋友、为什么身边的人都生了孩子而我没有孩子……若总想着如何与周围人保持一致，那么人生中的痛苦必将无穷无尽。

勉强自己与其他人一样，只会平添新的烦恼。 明明没有充足的资金却硬要抛掉“租房派”的名号而不惜举债贷款买房；为了给孩子提供不输给有钱人的优质教育，反而使自己沦为“教育费难民”；为了追求个性赶时髦，特意给孩子起个“奇葩名字”反而害了孩子……归根结底，这些问题都源自社会上的从众心理。

但是，看到这里的读者应该已经明白，强迫自己基于从众心理做事有多么荒谬了。无论是职场生活还是私生活，只要自己想，就可以大胆地去做与别人不同的事。

表面有来往但实则不堪一击的“塑料朋友”不交也罢；在未来的社会中即使一辈子租房生活也没有任何问题（但要注意不要租住“发生过事故的房屋”）；没有足够的钱的话，就没必要投入超出自己承受范围的金钱来用

于孩子的教育，只要自己做好言传身教就可以了；没必要为了让孩子成为一个多么有个性的人而特意起一个奇葩的名字（认为奇葩姓名有助于孩子产生与众不同的个性的想法本身就是一种误解）。

无论别人怎么说，只要自己认可，就可以成为背包客游遍全世界（但“洗白学历”往往很难如愿）；只要自己“想在海边小镇过着悠闲的生活”，便可以选择（但需要保持一定的社交性）；喜欢看诡异漫画的人可以尽情地看；就算政府再怎么强调旅游兴国、要热情对待外国游客，只要你“不喜欢”，就没必要非逼着自己笑脸相迎；就算具有所谓“超前意识”的人以自己较短的睡眠时间为傲，但只要你认为自己的身体需要，那便可以假装什么也不知道，继续保持每天“8个小时以上的睡眠时间”！

坚持做自己喜欢的事情，每天的工作便会变得快乐无比。虽然“日本最为顾客着想的洗衣店”的老板每天都面临繁重的工作，但他充满干劲。“遥控器搜寻器”的研发工作者看起来也比大企业技术人员幸福得多。我们能否快乐且努力地工作，甚至关乎着“亚洲流落街头的残疾人”的内心希望。

若能丢掉从众心理，压力也会随之不见吧！压力没有了，也就不必再“扭动脖子咔咔作响”，还有助于缓解“身体的僵硬”，不会被“不愿往列车中部走的人”惹生气，吸烟率降低后，“不禁烟的店铺”也会随之减少。

“男性”读者尤其需要注意，因为从生物学的角度来说，男性本来就比女性的“忍耐力差”，所以请有意识地注意这一点，从而减轻自己的烦恼吧！至少男性读者可以不用再为“衬衣里面到底应该穿什么”而发愁了。摆出一张“臭脸”只有一个作用——加速面部衰老。

不要去在意什么从众压力，从今天开始，做自己真正想做的事，拒绝做自己不想做的事吧！拥有的钱，只要能够维持自己的基本生活就可以

了，因为就算中了“1亿日元的彩票”，也未必就是好事。

如果此书，能让一边承受着烦恼与压力一边努力生活的各位略感轻松的话，我将无比荣幸。

作者

2017年3月

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

受访人简介

泷俊雄（TAKI TOSHIO）

1981年出生于东京，自庆应义塾大学经济系毕业后，进入野村证券工作。在野村资本市场研究所从事家庭收支行为、养老金制度、金融机构商业模式等研究工作。。2011年完成斯坦福大学MBA课程，进入野村控股总裁办。2012年参与创建Money forward。

大岛照（OSHIMA TERU）

2005年创办曾发生凶宅网站“大岛照”。起初只发布东京23区的凶宅信息，后渐渐扩大区域范围，如今已成为发布全日本乃至国外凶宅的公示网站。拥有Twitter、Facebook、LINE的官方账号。著有《大岛照带你走进凶宅》（彩图社）等作品。不定期在Loft PlusOne West（一个位于大阪的酒吧）举行“凶宅之夜”活动。该凶宅网站也有英文版。

牧野恭仁雄（MAKINO KUNIO）

命名研究专家。曾接受过12余万人的命名咨询，评价过100余万个候选姓名，是日本命名界第一人。主要著作有《打开幸福之门 宝宝姓名百科》（朝日新闻出版）、《孩子的名字很危险》（Bestsellers）、《拥有闪耀未来宝宝的姓名百科》（主妇之友社）等。

诸富祥彦（MOROTOMI YOSHIHIKO）

1963年生于福冈县。筑波大学人类学专业毕业，完成该大学博士课程。历任英国东安格利亚大学、美国超心理学研究所客座研究员，千叶大学教育系讲师、副教授教后成为明治大学文学部教授。教育学博士。日本超心理学学会会长、日本心理咨询学会理事、日本产业心理咨询学会理事、日本学生指导学会理事。支援教师会代表、一线教师的教学参谋。拥有临床心理、高级教育咨询、学会认定咨询等资格。主要著作有《孤独的课程》（NHK Books）、《不在“他人目光下”生活的技术》（大和出版）。

朝生容子（ASO YOKO）

生于1965年。庆应义塾大学毕业后，进入大型通信公司工作。之后，进入成人教育机构从事企业人力资源开发咨询等工作，自2012年起从事现任工作。在Facebook上运营“无孩人生思考会”。接受不孕治疗失败后，又在工作上遇到挫折，故辞职成了一名职业咨询顾问。主要服务对象为40岁以上的上班族，每年为200余人提供咨询服务。从女性的立场出发，为推动多样性的实现开展培训、演讲并发表相关文章。

小屋洋一（KOYA YOICHI）

Money Life Planning股份有限公司董事长、国际金融理财师、理财规划

师（一级）、首都圈理财规划师协会代表理事。庆应义塾大学经济系毕业后，进入租赁公司工作。2004年起，一边在房地产公司从事销售、企划工作，一边研究房地产投资业务。2008年，创建旨在提升个人理财能力的Money Life Planning股份有限公司。目前主要业务是个人理财咨询。主要著作有《如果35岁时的存款为零的话》（昴舍）、《生活的继承Q&A—为实现没有争议的继承》（合著、新日本法规出版社）、《即便年薪达到1 000万日元，愚直地追求“理所当然的幸福”也会使30岁的上班族破产》（东洋经济新报社）等。

石川贵康（ISHIKAWA TAKAYASU）

出生于茨城县。筑波大学研究生院工商管理学硕士毕业，曾在外资咨询公司、智囊团工作，后独立创业。主要著作有《上班族不要买房》（东洋经济新报社）、《现在立刻开家自己的公司！》（东洋经济新报社）、《上班族的“双重收入法”》（President社）等。

大塚和彦（OTSUKA KAZUHIKO）

1970年生于埼玉县。国学院大学毕业后，进入经营咨询公司工作。第一次出国旅游时，在中国上海决定成为一名背包客。回国辞职后开始了背包客的生活，2年后重新回归社会。回国后换了好几家公司工作，2001年创建Visionary Company有限公司，如今依然担任公司老板一职。

荣阳子（SAKAE YOKO）

荣阳子留学研究所所长、留学顾问、国际教育评论家。毕业于帝塚山大学。1971年获得中密歇根大学研究生院硕士学位。不仅以国际教育评论家的身份在教育委员会、大学、高中、专科学校发表演讲、开展咨询，积极接受报纸、电视台、广播台采访，向杂志投稿，提供信息、参与写

作。

八代健正（YASHIRO TAKEMASA）

1968年出生于千叶县。中学时移居馆山市毕业后，移居新西兰生活，与毛利族人建立了深交。回日本后，他在日式旅馆的管理层工作，2008年起就任OSEKKAI理事长。

川西由美子（KAWANISHI YUMIKO）

总部位于荷兰、在全世界众多国家及地区设有据点的综合人才服务公司任仕达集团EAP总研所所长兼Behavioral Health（行为科学）咨询顾问。为国内外企业、体育界、医院、学校等提供“心理健康管理”相关咨询。不但向企业提供安全文化、品质提升等相关咨询，还大力在海外组办演讲。如今，在芬兰取得“Reteaming-Coach”资格。在日本、越南、印度尼西亚培养Reteaming-Coach，为企业、组织提供Reteaming培训。担任为患有癌症儿童提供支援的非营利组织Gold Ribbon Network理事等职务。

米仓一哉（YONEKURA KAZUYA）

心理临床专家、心理咨询师。在日本中央大学上学时，于日本医疗心理学院学习精神医学、心理疗法。大学毕业后，自1984年进入日本催眠医学研究所，师从医疗催眠法第一人——森定一，积累了15年的临床经验。森定一去世后继承老师遗业，于1999年建立日本催眠心理研究所，该研究所还被加利福尼亚临床心理研究生院指定为培训点。原日本医疗心理学院讲师，现任日本催眠应用医学会副会长、日本催眠临床研究会理事长、心理OFFICE有限公司董事长。主要著作有《1天5分钟，精神满满的催眠治疗》（中经出版）、《抑郁不见了！》（监修、宝岛

社）。

松田英子（MATSUDA EIKO）

东洋大学社会学部教授、临床心理医生。专业是临床心理学，人格心理学。以产业领域为中心实践认知行为疗法。主要著作有《梦与睡眠的心理学》（风间书房）、《图鉴 看懂心理学》（Sunmark出版）、《个性心理学》（共著，培风馆）等。

丸山太地（MARUYAMA TAICHI）

于日本大学文理学院体育系学习体育医学，在校期间便开始从事教练工作。毕业后，在东京医疗专科学校取得针灸师、按摩师等国家职业资格。为进一步提升知识、技能水平，赴上海中医药大学短期留学，完成解剖实践。通过在日本大学医学部、千叶大学医学部解剖学教室的人体解剖课学习人体构造，完成解剖学实习。在从事教练工作的同时，还在东京银座的治疗院积累经验，后于2012年独立创业，开设肩周炎研究所。

三岛和夫（MISHIMA KAZUO）

1987年毕业于秋田大学医学部医学科。1991年，在秋田大学医学部精神科学讲座担任助教。1996年成为秋田大学医学部精神科学讲座讲师。2000年成为秋田大学医学部精神科学讲座副教授。2002年，成为美国斯坦福大学时间生物学研究中心研究员、美国斯坦福大学医学部睡眠研究中心客座副教授。2006年成为国立开发法人国立精神·神经医疗研究中心精神保健研究所精神生理研究部部长。日本睡眠学会理事、日本时间生物学会理事、日本生物学的精神医学会评论员。

平松由贵（HIRAMATSU YUKI）

美容咨询顾问、IM咨询有限公司常务董事。在护士学校取得准护师资格后，进入IM咨询有限公司工作。作为日本唯——个“隶属经营咨询公司的美容咨询顾问”。隶属日本美容皮肤科学会。主要著作有《男人的年薪由“外表”决定》（自由国民社）等。

小野将广（ONO MASAHIRO）

真向法协会《健体康心》总编。真向法是长井津于1933年构思出的保健法，“公益社团法人真向法协会”是1969年获得当时文部省（现文部科学省）批准的社团法人。如今在日本46个都道府县设有办事处，练习者高达100余万人。

竹内幸次（TAKEUCHI KOJI）

生于1962年。1986年大学毕业后进入贸易公司工作。1995年以经营管理咨询顾问的身份创业。1997年建立咨询公司Spram有限公司。1998年将公司变更为股份有限公司，直至今天。

野中光一（NONAKA KOICHI）

1965年出生于东京都大田区。家里做洗衣店生意，25岁开始帮助父亲打理生意。如今，以“CLEAN HOUSE”的名号，在东京的武藏小山和祐天寺经营两家洗衣店。

横井正宪（YOKOI MASANORI）

旭电机化成名古屋商品事业部开发部长。曾担任手电筒工厂开发人员，后随企业并购加入旭电机化成。以本书中提到的“遥控器搜寻器”为代表，亲自开发出了各种各样的独特商品。

宫崎俊一（MIYAZAKI SYUNICHI）

1965年生于北海道。1989年进入松屋公司。1996年开始担任男装买手。不但在大学、商学院担任时装商业讲师，还举办了不少讲座。主要著作有《成功男人的着装的秘诀 60》（讲谈社）、《成功男人的服装挑选秘诀 40》（讲谈社）等。

山内兄人（YAMANOGUCHI KOREHITO）

1971年毕业于早稻田大学教育学部理学科生物专业。1972年进入顺天堂大学医学部第二解剖学教室任助理。1980年获得医学博士（顺天堂大学）。1987年任早稻田大学人类科学部助理教授，1992年任早稻田大学人类科学部教授。2015年退休，同年起任早稻田大学名誉教授。

石井光太（ISHII KOTA）

1977年生于东京。著作有记录了走访亚洲乞丐、残疾人时所闻所见的《乞讨的佛陀》（文春文库）、讲述失去手脚的印度孩子成长实情的《Rental Child》（新潮文库）、用照片、插图介绍生活在世界最底层人们生活的《绝对贫困》（新潮文库）等多部作品。最新推出的一部作品是，讲述亲手杀害自己孩子父母的非虚构文学类作品《“鬼畜”之家～杀死亲生骨肉的父母》（新潮社）。

本书由“ePUBw.COM”整理，ePUBw.COM 提供最新最全的优质电子书下载！！！

参考文献

《日经商务周刊》2011年8月1日号特辑 《来劲了！厉害制度100》

《日经商务周刊》2012年6月18日号特辑 《提前辞职的经济学》《日经商务周刊》2013年6月17日号特辑 《员工正被监视着》《日经商务周刊》2013年12月23日号特辑 《向超级国际Town神奈川县的ICHYO居民区学习日本复兴策略》

《日经商务周刊》2014年2月17日号特辑 《昭和年代的公司很强》《日经商务周刊》2015年1月12日号特别报道 《多多“呵斥”男性》《日经商务周刊》2015年8月24日号特别报道 《出差时竟没有酒店可住！》

《日经商务周刊》2015年9月7日号特辑 《日本企业在全世界任何地方都缺人》

《日经商务周刊》2016年2月1日号特辑 《普通公司没有的超级销售法》

《日经商务周刊》2016年5月2日号特别报道 《看起来快要倒闭的那家店铺没有倒闭的秘密》

《日经商务周刊》2016年5月9日号特辑 《厉害的公司不开会》《日经商务周刊》2016年5月16日号特别报道 《加班时间降不下来的原因是不想回家》

《日经商务周刊》2016年6月27日号特别报道 《用科学解释“被诅咒的商用房”》

《日经商务周刊》2016年7月4日号特辑 《真的很厉害，日本的发明力》

《失败者的错觉，你的努力得不到回报的40个理由》（铃木信行著、日经BP社）

本书以日经商务在线上的连载专栏《采访关键人物》为基础，经过大量补充、修改后总结而成。